



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Kuntouttavan työtoiminnan Äijä-ryhmä

Konsta Lahtinen  
Santeri Pohjola

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Konsta Lahtinen  
Santeri Pohjola  
Sosiaaliala  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2018

Konsta Lahtinen ja Santeri Pohjola

### Kuntouttavan työtoiminnan Äijäryhmä

Vuosi	2018	Sivumäärä	56
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli innostaa kuntouttavan työtoiminnan miespuolisia asiakkaita parantamaan omaa hyvinvointiaan. Opinnäytetyö oli toiminnallinen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan kanssa. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille järjestettiin kuuden viikon toiminnallinen ryhmäjakso ”Äijäryhmä”, jossa käsiteltiin hyvinvointia ryhmäläisten omista näkökulmista. Ryhmä pyrki vastaamaan ryhmäläisten omiin tavoitteisiin. Ryhmä keskeisenä sisältönä olivat toiminta, vierailukäynnit ja sosiaalinen yhdessäolo.

Opinnäytetyön viitekehyksenä on hyvinvointitutkimus, kuntouttava työtoiminta ja ryhmätyöskentely. Hyvinvointitutkimus sisältää monia erilaisia tarkastelunäkökulmia hyvinvointiin. Tietoperustassa tarkastellaan myös kuntouttavaa työtoimintaa ja ryhmätoimintaa. Ryhmätoimintaan perehtyminen oli erityisesti tärkeää opinnäytetyön tekijöiden käytännön työskentelyn kannalta.

Ryhmää arvioitiin laadullisin tutkimusmenetelmin. Menetelmiä olivat osallistuva havainnointi ja kyselylomakkeet. Ryhmässä kerättiin myös ryhmäläisten näkemyksiä ja palautetta keskustelemalla ja tekemällä muistiinpanoja. Ryhmässä oli mukana kuntouttavan työtoiminnan ohjaaja, joka myös arvioi ryhmää.

Ryhmä oli avoin ja ryhmän jäsenet pääsivät vaikuttamaan sen sisältöön. Ryhmän jäsenet arvioivat ryhmän onnistuneeksi ja ryhmässä koettiin olevan hyvä ryhmähenki. Hyvinvoinnin teemojen käsittely nähtiin hyödyllisenä ja ryhmäläiset kokivat hyötynensä ryhmästä liikunnan, mielekkään tekemisen, uusien ajatusten ja sosiaalisen tuen kautta. Yhteistyökumppani ei kuitenkaan pitänyt ryhmää heille hyödyllisenä, vaan ryhmään olisi toivottu erilaista toimintaa, esimerkiksi enemmän erilaisten materiaalien hyödyntämistä ajatusten herättäjinä.

Asiasanat: hyvinvointi, kuntouttava työtoiminta, miehet, ryhmä

Konsta Lahtinen and Santeri Pohjola

Rehabilitative work activities Mangroup

Year	2018	Pages	56
------	------	-------	----

The goal of this thesis was to inspire male clients to rehabilitative work activities to improve their well-being. The thesis was action based. The thesis was done in cooperation with Päijänne-Tavastia well-being consortiums rehabilitative work activities. A six weeks action based group "Mangroup" was carried out for the clients of rehabilitative work activities, where themes of well-being were covered from a perspective of the group members. The group tried to respond to its members personal goals. Central parts of the group were activities, visitations and being together socially.

A framework for this thesis was a study of well-being, the rehabilitative work activities and a group work. The study of well-being is composed of many viewpoints relating to well-being. Within the knowledgebase the rehabilitative work activities and the group work were also examined. Familiarization with group the work was especially important, for a practical work of the authors of this thesis.

The group was evaluated with qualitative research methods. The methods were participating observation and a questionnaires. Viewpoints of the group members were also gathered through conversations and the writing of notes. A counsellor of rehabilitative work activities also accompanied the group and evaluated it.

The group was open and the members of group were able to influence its content. The members of the group evaluated that the group was successful and its spirit was seen to be good. Covering the themes of well-being was seen useful and the members of group felt that they benefitted from the group through the exercise, meaningful activities, new ideas and through social support. The cooperation partner didn't however see the group as useful for them, and that rather different kind of activities were hoped for, such as utilization of a different kinds of materials, for evoking thoughts.

Keywords: group, men, rehabilitative work activities, well-being

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Tavoitteet .....	7
3	Tietoperusta ja aikaisempi tutkimus.....	9
4	Kuntouttava työtoiminta .....	10
5	Ryhmätoiminta.....	13
6	Hyvinvointi.....	16
7	Työttömät ja hyvinvointi.....	19
8	Ryhmätoiminnan toteutus .....	21
8.1	Eettisyys .....	22
8.2	Menetelmät .....	22
8.3	Suunnittelu .....	24
8.4	Ryhmätapaamiset .....	28
8.4.1	Kartoitus .....	28
8.4.2	Ensimmäinen ryhmätapaaminen.....	30
8.4.3	Toinen ryhmätapaaminen.....	32
8.4.4	Kolmas ryhmätapaaminen .....	34
8.4.5	Neljäs ryhmätapaaminen .....	35
8.4.6	Viides ryhmätapaaminen.....	37
8.4.7	Viimeinen ryhmätapaaminen.....	38
9	Arviointi .....	40
9.1	Palautelomake.....	41
9.2	Johtopäätökset .....	44
9.3	Pohdinta .....	45
	Lähteet .....	48
	Liitteet .....	51

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen. Sen osana toteutimme kuntouttavan työtoiminnan ryhmäjakson Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaille Lahdessa. Ryhmä nimettiin jo suunnitteluvaiheessa Äijäryhmäksi ja päätimme pitää nimen, sillä se oli lähestyttävä ja selkeä. Ryhmän toiminnan suunnittelun aloitimme syyskuun 2017 lopussa yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan kanssa. Alun perin toive ryhmästä tulikin kuntouttavan työtoiminnan työntekijöiltä opinnäytetyöideoita kartoittaessamme. Toinen opinnäytetyöntekijöistä oli suorittanut harjoittelun Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan Lahden yksikössä ja kumpaakin kiinnosti kuntouttava työtoiminta mahdollisena opinnäytetyön aiheena. Olimme myös molemmat kiinnostuneita työttömien kanssa toimimisesta. Opinnäytetyö prosessin alkaessa elokuun lopussa 2017 päädyimme siihen, että kuntouttava työtoiminta olisi opinnäytetyömme aihe.

Opinnäytetyömme tarkentui suunnitteluvaiheen alussa toiminnalliseksi ryhmäksi kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaille. Tarve ryhmän muodostamiselle nousi siitä, että kuntouttavassa työtoiminnassa koettiin monien miespuolisten asiakkaiden olevan melko passiivisia kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella. Lisäksi heillä oli vähän resursseja tai motivaatioita huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Monia vaivasi myös yksinäisyys ja arkielämän monotonisuus. Miesasiakkaiden ryhmätoiminnalla toivoimme antavamme asiakkaille kipinää omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiselle ja tuovamme heille enemmän sosiaalista tukea. Ryhmässä asiakkaila oli mahdollisuus kokeilla uusia asioita ja saada vertaistukea. Ryhmä tuki asiakkaiden pitempää kuntouttavan työtoiminnan asiakkuutta. Ryhmän suunnitteluvaihe ajoittui syksyllä ja talvella 2017. Ryhmä aloitti toiminnan helmikuussa 2018.

Äijäryhmämme toteutui helmi- ja maaliskuussa 2018 kuuden viikon ryhmätoimintajaksona. Ensimmäinen ryhmäkerta pidettiin 8.2.2018. Ryhmäpäiviä oli yhteensä kuusi, kerran viikossa torstaisin. Ryhmä kokoontui viimeisen kerran 15.3.2018. Osallistujille ryhmäpäivät olivat kuntouttavan työtoiminnan työtoimintapäiviä. Ryhmämme koostui Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaista, joilla oli ryhmäjakson aikana muu-kin työtoimintapaikka. Pääajatuksenamme oli toimia ryhmäläisten omien tavoitteiden pohjalta ja hyödyntää ryhmän tuomia mahdollisuuksia. Toimintaa suunnittelimme mahdollisimman paljon yhdessä ryhmän jäsenten kanssa. Ryhmän toiminnan pääpainoksi muodostui toiminnallisuus, vierailukohteet ja sosiaalinen yhdessäolo. Halusimme toiminnan olevan helposti lähestyttävää sekä käytännöllistä ja pyrimme rakentamaan Äijäryhmään avoimen ja positiivisen ilmapiirin, joka auttoi ryhmän tavoitteiden saavuttamista.

## 2 Tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena oli innostaa kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaita oman hyvinvointinsa parantamiseen ryhmätoiminnan avulla. Opinnäytetyömme tutkimuskysymys on kuinka saada ryhmäläiset kiinnostumaan hyvinvoinnistaan. Hyvinvointia lähestyimme ryhmän jäsenten koetun subjektiivisen hyvinvoinnin kautta. Eli keskityimme ryhmäläisten omakohtaiseen kokemukseen hyvinvoinnistaan sekä tätä kautta heidän omiin näkemyksiin ja tavoitteisiin sen parantamisesta. Pyrimme sitten ryhmätoiminnalla vastaamaan joustavasti ja ryhmäläisten näkemykset huomioiden heidän tavoitteisiinsa. Äijäryhmän tavoitteet kumpusivat kuntouttavan työtoiminnan Lahden yksikössä tehtyihin havaintoihin ja niistä meidän kanssa yhdessä käytyihin keskusteluihin. Uskoimme yhdessä Lahden yksikön työntekijöiden kanssa myös, että moni asiakas toivoi ja tarvitsisi tämän suuntaisen ryhmän tuomaa tukea. Lahden kokoisessa kaupungissa kuntouttavan työtoiminnan asiakasmäärät ovat jo sen kokoisia, että tämän suuntaiselle ryhmälle uskoimme löytyvän myös tarvetta. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat ja pitkäaikaistyöttömät olivat meille molemmille opiskelijoille jossain määrin tuttuja asiakasryhmiä, joten olimme itsekkin sitä mieltä, että Äijäryhmä oli hyvä ja ennen kaikkea tarpeellinen sekä hyödyllinen aihe opinnäytetyöllemme.

Pitkittynyt työttömyys usein lamauttaa ihmistä. Monella pitkäaikaistyöttömällä on myös muita ongelmia, jotka tekevät etenemisen kohti työelämää vaikeaksi. Monilla kuntouttavan työtoiminnan asiakaista tavoitteet ovat paljolti elämänhallintaan liittyviä ja yleensä tällöin varsin maltillisia, esimerkiksi arkirytmin saaminen/parantaminen tai vain se, että pääsee mukaan johonkin kodin ulkopuoliseen toimintaan. (Ala-Kauhaluoma, Keskitalo, Lindqvist & Parpo 2004, 123-124; Liukko 2006, 81.) Äijäryhmällämme uskoimme voivamme tukea tällaisia asiakkaita. Äijäryhmän tavoitteita, emme kuitenkaan halunneet asettaa liian korkeiksi. Piti kuitenkin ottaa huomioon meidän ja ryhmäläisten lähtökohdat tavoitteiden asettelussa. Tutkimuksissa on havaittu työttömyyden ja heikomman hyvinvoinnin, niin tilastollisesti mitatun kuin koetunkin, kietoutuvan kiistatta yhteen (Saari & Niemelä 2013, 44-46, 58-59).

Ryhmässä oli kyse siitä, että voimmeko saada kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaita huolettimaan enemmän hyvinvoinnistaan. Ryhmä oli kestoaltaan tietysti ryhmäläisten kannalta lyhyt ajanjakso näin monitulkintaiseen tavoitteeseen nähden. Piti myös ottaa huomioon se, että ryhmäläiset tulivat ryhmään hyvin erilaisista lähtökohdista ja eri odotuksin. Ryhmässä meillä oli myös suunnitelmana lähestyä ryhmän teemaa asiakkaiden omista lähtökohdista. Asiakkaan ja työntekijän vuorovaikutusta voidaankin ajatella sosiaalialalla myös asiakkaan subjektiivisen tukemisena (Mönkkönen 2007, 142). Ryhmässä asiakkaiden näkemykset voivat olla kuitenkin ristiriitaisakin ja heidän elämäntilanteellaan sekä ympäristöllään on myös vaikutuksensa siihen, mitä asiakkaat ryhmässä tuovat esille itsestään (Fook 2016, 160). Tällöin on varmaankin hyvä jäsentää hyvinvointi tavoitetta niin, että pyrimme antamaan kipinää oman hyvinvoinnin

pohtimiseen ja parantamiseen. Eli ryhmä oli asiakkaiden tukena heidän pidemmällä kuntout-tavan työtoiminnan polulla. On myös hyvä huomata, että vaikka arkikielessä hyvinvointia ja terveyttä käytetään lähestulkoon synonyymeina, ei ryhmämme ollut niin terveyskeskeinen, ellei tämä sitten olisi noussut ryhmän jäsenten kautta keskeiseksi aiheeksi ryhmässä.

Hyvinvointi on laaja käsite. Hyvinvointi ja sen parantaminen tarkoittavat eri ihmisille hyvin erilaisia asioita. Ryhmässä sitä voidaan lähestyä esimerkiksi mielekkään tekemisen, uusien ajatusten tai vertaistuen kautta. Toiminnan synnyttämiseksi on lähdettävä liikkeelle ihmisten arkikokemuksesta ja elämänympäristöstä. Toiminta täytyy suunnitella ihmisten omista lähtö-kohdista hyödyntäen lähellä olevia mahdollisuuksia. (Kurki 2000, 136.) Meillä oli mahdollisuus tarkastella suunnitelmiamme ryhmäpäiville ja muokata niitä kohtalaisen paljon, kun ryhmä kokoontui vain kerran viikossa ja sen koko oli hallittava. Tämä mahdollisuus kannatti hyödyn-tää, jotta ryhmästä saadaan osallistujien näköinen ja näin uskomme, että hyvinvointiteema ja ryhmän tarjoama vertaistuki välittyivät osallistujille paremmin. Meidän täytyi ottaa huomioon oma osaamisemme ja asiakkaiden itsemääräämisoikeus. Suunnittelimme, että ryhmän toimin-taan liittyisi esimerkiksi vahvasti ulkoilu ja liikunta, mutta tavoitteemme ei ollut saada ryh-mällä aikaan suurta edistystä fyysiseen kuntoon. Emme voi asiakkailta tällaista vaatiakaan ja meillä ei ollut niin syvää osaamistakaan näistä teemoista, että sinänsä fyysisen terveyden pa-rantaminen olisi voinut olla esimerkiksi tavoite. Asiakkaiden syyt osallistua ryhmään olivat kuitenkin erilaisia, mitä halusimme kunnioittaa.

Uskoimme voivamme tukea osallistujia tuomalla vaihtelua ryhmätoiminnallamme heidän ar-keensa. Osalle ryhmä saattoi merkitä työtoimintapäivän lisäystä, jolloin asiakas pääsi kokeile-maan jaksamistaan useammasta työtoimintapäivästä. Ryhmässä pääsi kokeilemaan jotain eri-laista verrattuna perinteiseen pajatoimintaan ja ryhmässä voimme yrittää parhaamme mu-kaan sisällyttää toimintaan ryhmäläisiä itseään kiinnostavia asioita. Monien asiakkaidenhan tavoitteet kuntouttavalle työtoiminnalle ovat myös elämänhallinnallisia. Ryhmäpäivät osal-taan auttavat tuomaan arkirytmiiä ja kodin ulkopuolista elämää sekä sosiaalista kanssakäy-mistä ryhmään osallistujille. Tutkimuksissa kuntouttavan työtoiminnan hyödyt ovat usein liit-tyneet yleistäen juuri elämänhallintaan (Karjalainen & Karjalainen 2010, 68).

Äijäryhmämme päätavoite oli saada ryhmäläiset kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan. Toi-mintaa suunnitellessamme koitimme peilata toiminnan mielekkyyttä tätä kautta. Hyvinvointia lähestyimme arjen ja käytännön toiminnan kautta. Ryhmäläisillä itselläänkin on varmasti eri-laisia näkemyksiä hyvinvoinnista ja siitä, miten he itse sitä parantaisivat. Ryhmän sosiaalinen puoli ja vertaistuki tukevat osaltaan tämän päätavoitteen toteutumista. Hyvinvoinnilla on myös sosiaalinen ulottuvuus ja siten ryhmän päätavoite voi joillekin ryhmäläisille toteutua vertaistuen ja uusien kavereiden kautta. Hyvinvoinnista kiinnostuminen voi myös toteutua esi-merkiksi liikunnasta kiinnostumalla, ruokavalion kautta tai arkirytmiiä parantamalla. Tässä tie-tysti taas korostuivat ryhmäläisten omat tavoitteet, näkemykset ja elämäntilanne.



### 3 Tietoperusta ja aikaisempi tutkimus

Opinnäytetyömme tietoperustassa tutustutaan kuntouttavaan työtoimintaan, sen taustaan, nykytilaan ja tulevaisuuden näkemyksiin. Sosiaaliala on sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen vuoksi varsin epävarmassa tilassa. Samoin myös työllisyyttä edistäviin palveluihin liittyy paljon epävarmuutta niiden tulevaisuudesta, esimerkiksi niin sanotun aktiivimallin vuoksi. Tästä johtuen tulevaisuuden kuvan hahmottaminen ei ole kovin helppoa. Kuntouttava työtoiminta ja työllisyyden hoito yleisemminkin ovat kuitenkin hyvin ajankohtaisia ja sitä kautta meille mielenkiintoisia. Ryhmätoiminnan kysymysten tunteminen on opinnäytetyömme toteutamiselle erittäin tärkeää, joten ryhmätoimintaan tutustutaan tietoperustassamme. Ryhmätoimintaan tutustuminen antaa myös ryhmän ohjaamiseen perspektiiviä, sillä erilaiset ryhmät kohtaavat lopulta hyvin samankaltaisia kysymyksiä, jotka johtuvat monesti ryhmätoiminnan luonteesta itsestään, eivätkä välttämättä yksittäisistä ryhmäläisistä tai ryhmänohjaajista. Avaamme tietoperustassa myös hyvinvointia. Hyvinvointiin tutustuessamme huomasimme, että hyvinvointitutkimus ei ole vain terveyskeskeistä, vaan aihe on hyvin laaja. Taustana opinnäytetyöllemme selvitämme myös sitä, mitä sosiaalialalla työttömien hyvinvoinnin eteen voidaan käytännön työskentelyssä tehdä ja mitä eri mahdollisuuksia ja työskentelytapoja meillä oli mahdollista ryhmässämme hyödyntää.

Aikaisempi tutkimus kuntouttavasta työtoiminnasta on Kuntouttava työtoiminta - aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa? empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta vuodelta 2010. Tutkimuksen julkaisi Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Siinä tarkastellaan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden työllisyyspoliittisia ja sosiaalipoliittisia siirtymiä kuntouttavan työtoiminnan jakson jälkeen pääkaupunkiseudulla. Tutkimuksessa huomattiin asiakkaiden painottuvan yli 25-vuotiaisiin miehiin ja palvelun piirissä oli siten paljon parhaassa työiässä olevia. Samoin asiakkaita kuvasi yksinasuminen, vähäinen koulutus ja usein jo hyvin pitkittynyt työttömyys sekä nuorten osalta usein erittäin vähäinen tai puuttuva työkokemus. Asiakkaiden siirtyminen työelämään oli tutkimuksen mukaan vähäistä, vaikka asiakkaat useimmiten halusivat ja tavoittelivat työelämään pääsyä. Useimmat asiakkaat kuitenkin kokivat palvelun heille hyväksi ratkaisuksi, esimerkiksi sen tuoman sosiaalisen tuen, päivärytmin, mielekkään tekemisen ja ainakin hetkellisen epävarmuuden poistumisen vuoksi. Kuntouttava työtoiminta näyttäytyikin enemmän sosiaalipoliittisena toimena, sillä sen selkeimmät hyödyt näyttivät olevan asiakkaiden osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääntyminen ja asiakkaiden siirtymät painottuivat myös työelämää enemmän sosiaalipalveluihin. (Karjalainen & Karjalainen 2010, 3-4, 30-35, 47-51, 54-56, 58-60, 67-70.)

Sosiaali- ja terveysministeriön osallistavaa sosiaaliturvaa kehittämään asettama työryhmä tuli selvitystyönsä johtopäätöksissä siihen näkemykseen, että aktivointitoimien olisi työllisyys-

voitteiden lisäksi hyvä kiinnittää enemmän huomiota hyvinvointitavoitteisiin. Työryhmän loppupäätelmä on, että riittävä sosiaaliturva yhdistettynä aktiivisesti tarjottuihin työllistymistä edistäviin palveluihin ja sosiaali- ja terveystalouteihin ovat paras tapa edistää osallisuutta ja torjua syrjäytymistä. Työryhmän myös hyödynsi esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa toteutuneita pilottihankkeita työnsä tukena. Pilottihankkeista huomattiin esimerkiksi ryhmätoiminnan lisäävän kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden sosiaalista osallisuutta. (Osallistava sosiaaliturva. Työryhmän loppuraportti 2015, 26-28, 33, 47-48.)

#### 4 Kuntouttava työtoiminta

Teimme opinnäytetyömme Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavaan työtoimintaan Lahteen. Käytännössä kyseessä oli entinen Lahden kaupungin yksikkö, joka oli muiden alueen kuntien sosiaali- ja terveystaloutien tapaan siirtynyt hyvinvointiyhtymän alaisuuteen vuoden 2017 alussa, Sote- ja maakunta uudistukseen valmistautumisen vuoksi. Kuntouttava työtoiminta on kunnan järjestämisvastuulla oleva sosiaalipalvelu, josta säädetään laissa kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001). Laki kuntouttavasta työtoiminnasta perustuu ministeriötaisoisen Aktiivinen sosiaalipolitiikka työryhmän vuonna 1999 valmistelemiin ehdotuksiin. Ehdotusten tavoitteena oli pitkäaikaistyöttömien ja toimeentulotukea saavien työllistymisen tehostaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Lain taustekijänä oli pääosin 1990-luvun laman seurauksena syntynyt pitkittynyt työttömyys Suomessa. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 19,21.)

Kuntouttavan työtoiminta on tarkoitettu pitkään työttöminä olleille. Palvelun tarkoitus on parantaa asiakkaan työllistymismahdollisuuksia ja elämänhallintaa. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteena on myös ehkäistä työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn ja ehkäistä syrjäytymistä kuntouttavan työtoimintaan avulla ja muihin palveluihin ohjaamalla. Kuntouttavaan työtoimintaan ohjaututaan aktivointisuunnitelmalla, jossa kuntouttava työtoiminta on määritelty osaksi asiakkaan suunnitelmaa. Aktivointisuunnitelma tehdään kolmikantaisesti työ- ja elinkeinotoimiston, kunnan ja asiakkaan yhteistyöllä. Aktivointisuunnitelma tulee laatia yhteistyössä asiakkaan kanssa, mutta vastuu prosessin käynnistämisestä on sillä viranomaisella, jonka pääasialliselle asiakkaalle suunnitelmaa laaditaan. Eli jos kysymyksessä on työmarkkinatukea saava asiakas, TE-toimisto on vastuussa suunnitelmaprosessin käynnistämisestä. Taas jos kysymyksessä on toimeentulotukea saava asiakas, on kunta vastuussa suunnitelmaprosessin käynnistämisestä. Aktivointisuunnitelma voi sisältää muunkin toimenpiteen kuin kuntouttavan työtoiminnan ja työ- ja elinkeinotoimiston palvelut ovatkin ensisijaisia. Jos asiakas ei voi kuitenkaan osallistua niihin tai avoimille työmarkkinoille, voidaan suunnitelmaan kirjata, että asiakas osallistuu sosiaalipalveluihin, eli esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan. Aktivointisuunnitelmassa tulee myös selvittää asiakkaan koulutus ja työhistoria, arvio aiempien toimenpiteiden ja suunnitelmien vaikuttavuudesta

sekä suunnitellut tulevat toimenpiteet kuten esimerkiksi kuntouttava työtoiminta. (Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja 2012.)

Kuntouttava työtoiminnan jakso kestää lain mukaan 3-24kk. Työtoimintapäivät kestävät vähintään 4 tuntia ja niitä on 1-4 viikossa (ennen viisi). Alussa asiakkaalle esimerkiksi tehdään 3kk jakso ja jaksoja tehdään tämän jälkeen katkeamattomina lisää, koska harvoin 3kk jälkeen on vielä kunnollista jatkopolkua ja monen asiakkaan lähtötilanne voi olla hyvin haasteellinen tai epävarma. Periaatteessa laki ei määrää kuinka paljon jaksoja voidaan ketjuttaa, mutta asiakkaan ei ole tarkoitus olla kuntouttavassa työtoiminnassa loputtomiin, onhan palvelun nimessäkin kuntoutus-sana. Kuntouttavasta työtoiminnasta voidaan siirtyä eteenpäin esimerkiksi avoimille työmarkkinoille, palkkatuettuun työhön, opiskeluun, tai muihin työ- ja elinkeino toimiston työllistämistä edistäviin palveluihin. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 23-26; 189/2001.) Kuntouttavan työtoiminnan hyödyllisyyden kannalta, on tärkeää, että kuntouttavasta työtoiminnasta asiakas jatkaa johonkin toimintaan tai palveluun. Kuntouttava työtoiminta voikin monesti tarjota hyvän vaiheen kartoittaa ja pohtia näitä vaihtoehtoja.

Kuntouttava työtoiminta toteutuu työtoimintapaikoissa. Työtoimintapaikkoja voivat järjestää kunnat itse tai kunnalle valtio, seurakunnat ja järjestöt. Kunnat usein itse järjestävät toiminnan kokonaan tai osin, tai sitten ostavat sitä järjestöiltä osin tai kokonaan. Mahdollisia työtehtäviä kuntouttavassa työtoiminnassa ovat muun muassa tekstiilityöt, huonekalujen kunnostus, purku- ja korjaustyöt, maalaustyöt, viher- ja puutarhatyöt, puutyöt, metallityöt. Lisäksi työtoiminta voi toteutua kunnan päiväkodeissa, kouluissa, palvelutaloissa tai suurkeittiöissä. Vaihtelut kunnittain ovat suuria, sillä esimerkiksi kunnan koko vaikuttaa tarjolla olevien työtoimintapaikkojen määrään ja laatuun. Toisaalta laki myös antaa useita eri mahdollisuuksia työtoimintapaikkojen järjestämiselle. (Ala-Kauhaluoma ym. 2004, 97, 142.)

Kuntouttava työtoiminta on osa aktivointipolitiikkaa, joka saapui Suomeen 90-luvun lopulla muista pohjoismaista sekä EU:n kautta. Aktivointipolitiikalla tavoitellaan työttömyyden vähentämistä asettamalla työttömille enemmän vastuuta työllistymisedellytyksiensä parantamisesta ja siihen liittyy usein myös tiukkoja keinoja, kuten karensseja ja enimmäisaikoja eri etuuksille. (Karjalainen & Karjalainen 2011, 7.) Aktiivisuus onkin leimannut 1990-luvulta alkaen sosiaalipolitiikan uudistuksia Euroopassa. Aktivoinnin kohteena ovat olleet monet eri ihmisryhmät ja yhteiskunnan osa-alueet. Pääsuuntana on ollut ihmisten ohjaaminen sosiaaliturvasta työhön ja kansalaisten vastuiden ja velvollisuuksien lisääntyminen, mikä ei ole aina ollut täysin ongelmaton ja aktivointipolitiikka on herättänyt myös paljon kritiikkiä. Aktivointipolitiikan taustalla on myös useita ideologisia tekijöitä, kuten huoli sosiaaliturvakiireistä ja työttömien moraalista. Kustannukset ja työllisyyden parantaminen ovat myös keskeisiä vaikutimia aktivointipolitiikalle, mutta sen tavoitteena on myös ollut työttömien osallisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen. Suomessa aktivointipolitiikkaan sosiaaliturvassa ja työvoimapolitiik-

kassa siirryttiin 1990-luvun laman seurauksena, joka muutti suhdetta työttömiin ja työttömyyteen suuresti 1980-luvun lopun työttömien oikeuksia korostavasta vaiheesta. (Karjalainen & Keskitalo 2013, 7-16; Julkunen 2008, 194-196.)

Aktivointipolitiikassa on 2000-luvulla keskeiseksi lähtökohdaksi asiakasprosesseissa noussut henkilökohtaisuus ja yksilöllisyys, joilla on saavutettu parempaa tuloksellisuutta. Yksilökohtaisessa toiminnassa huomiota täytyy kiinnittää aiempaa enemmän asiakkaan oikeuksien ja velvollisuuksien määrittelyyn ja siihen, että asiakkaalla on todellisia vaikutusmahdollisuuksia. Tuloksiin pääsemiseen tarvitaan myös asiakkaan aitoa motivaatioita. Se, että asiakkaan toiveet otetaan todella huomioon suunnitelmien laatimisessa ja, että niissä tehty valinnat perustuvat asiakkaan omiin valintoihin lisäävät motivaatiota. Työntekijän rooli on tuoda esiin vaihtoehtoja ja auttaa valintojen tekemisessä ja ratkaiseva rooli onkin asiakkaan ja työntekijän suhteella, jotta asiakaslähtöisyys voi toteutua. (Keskitalo 2013, 62-64.)

Yleisellä tasolla aktivointipolitiikan vaikutukset ovat olleet Suomessa ja kansainvälisesti samansuuntaisia. Asiakkaiden siirtyminen työttömyydestä avoimille työmarkkinoille tai koulutukseen ei ole ollut kovin suurta. Ihmiset, joiden työmahdollisuudet ovat hyvät, saattavat erilaisten aikarajoitusten takia työllistyä jonkin verran nopeammin, mutta vaikeasti työllistyvillä ei ole havaittu samanlaista vaikutusta. Aktivoinnilla on kuitenkin havaittu olevan vaatimattomista työllisyysvaikutuksista huolimatta myönteisiä sosiaalisia ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Eri toimien vaikutusten mittaaminen ja toteen osoittaminen on kuitenkin hyvin vaikeaa tehdä kiistatta. (Karjalainen & Karjalainen 2011, 8; Hämäläinen 2013, 179-187.) Aktivointipolitiikan lähtökohtiin on kuitenkin kuulunut työllisyyden parantaminen, jolle on löytynyt vähemmän viitteitä erityyppisistä aktivointitoimista, kuten esimerkiksi kuntouttavasta työtoiminnasta. Aktivointi, itsenäisyys ja asiakkaan vastuu ovat, kuitenkin jo läpäisseet koko aikuissosiaalityön kentän, niin käytännön toiminnan, kuin erityisesti tavoitteenasettelun ja tähän liittyvän kielenkäytön. Tämä aiheuttaa huolta, siitä jääkö asiakkaan tuki liian heikoksi, mutta aktivoinnin positiivisena puolena on pidetty suunnitelmallisuuden ja yksilöllisemmän otteen lisääntymistä aikuissosiaalityössä. (Jokinen & Juhila 2008, 283, 286-289.)

Työnteko on Suomessa perinteisesti ollut keino integroitua yhteiskuntaan (Raunio 2006, 83). Pitkäaikaistyöttömyydestä ei ole Suomessa päästy kuitenkaan eroon 90-luvun laman jälkeen. Kuten todettua suurin osa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista ei suoraan työllisty avoimille työmarkkinoille ja toisaalta esimerkiksi myös eläkkeelle pääsyn ehdot ovat kiristyneet, jolloin erityyppisillä palveluilla pysyminen on monelle pitkäaikaistyöttömälle jatkuva elämäntilanne. Varsin monilla kuntouttavan työtoiminnan asiakkailla tavoitteet ovat enemmän elämänhallintaan liittyviä ja työllistyminen on käytännössä monilla kaukainen tavoite. (Raunio 2006 84-85.)

Tutkimuksissa kuntouttavan työtoiminnan hyödyt ovatkin tulleet yleensä asiakkaiden elämä-hallinnan parantumisesta, sosiaalisten kontaktien saamisesta sekä mielekkään tekemisen saamisesta päiviin. Nuoret vaikuttaisivat hyötyvän aktivointitoimista enemmän kuin vanhemmat työttömät, mikä vaikuttaa arkikokemuksen pohjaltakin loogiselta, sillä nuoremmille työttömille ensimmäiseen koulutukseen pääseminen tai muu toimenpide voi sysätä hyvin eteenpäin. Vanhemmalla työttömällä taas on usein takanaan jo paljon toimenpiteitä, joista huolimatta työttömyys on yhä jatkunut ja työttömyyden taustalla voi olla hyvin vaikeasti ratkaistavia syitä (Karjalainen & Karjalainen 2011, 8-9, 34, 48.) Kuntouttavasta työtoiminnassa näkyy kuinka monet pitkäaikaistyöttömät ovat tippuneet todella kauas työmarkkinoista, jolloin palvelun hyödyt liittyvät arjenhallintaan ja mielekkään tekemisen saamiseen sekä joskus myös ihan siihen, että kuntouttavan työtoiminnan kautta voi ohjautua johonkin toiseen paremmin asiakkaalle sopivaan palveluun.

Kuntouttava työtoiminta on vielä kohtalaisen uusi sosiaalipalvelu, sillä laki on vuodelta 2001 ja alkuvuosian asiakasmäärät olivat pieniä (Karjalainen & Karjalainen 2011, 20). Ylätasolla valtakunnallisesti on pohdittu kuntouttavan työtoiminnan luonnetta, miten se veisi paremmin työelämään vai pitäisikö sen olla enemmän kuntouttavaa eikä niinkään työn kaltaista? (Kotiranta 2008, 21-25, 81-90). Kuten todettua palvelun työllisyyttä edistävä vaikutus on vähäinen ja hyödyt näyttäisivät olevan enemmän sosiaalisia ja elämänhallintaa parantavia. Tällöin voisi tietysti kysyä, pitäisikö lakia ja palvelua siirtää vahvemmin elämänhallinnan suuntaan vai pitäisikö työllistymisen edistämiseen panostaa enemmän, jotta se todella toteutuisi. Ryhmämuotoinen kuntouttava työtoiminta ei vielä ole vallitseva työtoiminnan muoto, vaan työtoiminta kuntien työllistämisyksiköissä tai työtoiminta tavallisissa työyhteisöissä ovat sitä huomattavasti yleisempiä työtoiminnan muotoja. Ryhmämuotoinen kuntouttava työtoiminta on kuitenkin ollut esimerkiksi Terveystien ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen mukaan viime vuosina kasvussa, mikä ehkä osaltaan kuvaa palvelun keskittymistä sosiaalisiin tavoitteisiin. (Virtanen 2014, 3; Virtanen 2017, 4.)

## 5 Ryhmätoiminta

Ryhmätoiminnan hyödyntäminen on sosiaalialan työssä yleistä erilaisissa ympäristöissä ja eri asiakasryhmien kanssa. Ryhmätoiminnassa pyritään työskentelemään yhdessä kohti sovittuja tavoitteita. Ryhmän jäsenillä on useimmiten yhdistävä tekijä tai jaettu tausta, jonka pohjalta ryhmä on koottu, opinnäytetyömme tapauksessa kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaat, joita tietysti näiden tekijöiden lisäksi yhdistää pitkittynyt työttömyys. Sosiaalialan kontekstissa erilaiset muutokseen pyrkivät tai sosiaalista tukea tuovat ryhmät ovat yleisiä. Työntekijän rooli sosiaalialan ryhmissä voi vaihdella ryhmän luonteesta riippuen. Ryhmän luonne ja tarkoitus on myös tärkeää huomioida osallistujamäärässä, kuten myös tapaamiskertojen määrässä ja kestossa. Ryhmä jossa on tarkoitus käsitellä yksilöllisiä tai henkilökohtaisiakin asioita,

on parempi rajata pienemmäksi, kuten opinnäytetyömme ryhmä. Tällöin ryhmässä on aikaa kaikille. Opinnäytetyömme kannalta relevanttia on myös avoimen ja suljetun ryhmän ero ja soveltuvuus erityyppisille ryhmille. Suljettu ryhmätoiminta, jossa osallistujat pysyvät samoina, soveltuu paremmin ryhmään, jossa haetaan muutosta, tai jossa muuten on tärkeää rakentaa luottamusta osallistujien välille. (Healy 2012, 137-139.)

Ryhmätoimintaa kannattaa hyödyntää erityisesti silloin, kun pyritään jakamaan asiakkaiden kokemuksia, vähentämään yksinäisyyttä tai tuomaan sosiaalista tukea. Ryhmätoiminnalla pystytään myös saavuttamaan enemmän asiakkaita kuin yksilötyöskentelyllä, sillä työntekijöiden aika on rajallinen. Ryhmätoiminta tarjoaa osallistujille mahdollisuuden saada vertaistukea ja jakaa kokemuksiaan sekä tietoa muiden osallistujien kanssa. Muilta osallistujilta saatava apu tai tieto voi monesti olla paljon tärkeämpää kuin työntekijän, sillä se pohjaa oikeisiin vertaisten kokemuksiin. Ryhmä tarjoaa myös turvallisen paikan harjoitella erilaisia taitoja, esimerkiksi sosiaalisia taitoja. Ryhmän kautta osallistujat voivat myös saada apua yksilöllisiin ongelmiin ja arjen pulmiin, joita ryhmä ei varsinaisesti välttämättä käsittelekään. Ryhmätoiminnan kaikista eduista huolimatta, se ei kuitenkaan sovellu kaikille sosiaalialan asiakkaille. (Healy 2012, 139-140.) Ryhmätoiminta tarjoaa myös asiakkaille mahdollisuuden oppia ymmärtämään itseään paremmin (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12).

Ryhmän elinkaaresta on luotu tutkijoiden toimesta malleja. Malleissa ryhmän kehitysvaiheet ja prosessin eteneminen, on kuvattu yleensä varsin samansuuntaisesti, mutta esimerkiksi eri ryhmävaiheista käytetään erinimityksiä. Ryhmän kehitysvaiheiden tunteminen on hyödyksi ryhmätoimintaa käytännössä toteuttaessa. Se antaa perspektiiviä ja auttaa ymmärtämään, että erilaiset vaiheet ja ongelmatilanteet ovat luontainen osa ryhmän kehitystä. Ryhmän jäsenet suhtautuvat ryhmään ja toimivat siinä eri tavalla ryhmän eri vaiheissa. Ryhmä myöskään tuskin pystyy toimimaan ilman minkäänlaista muutosta ryhmäprosessin ajan (Healy 2012, 143-144.)

Alkava tai muotoutuva ryhmä on luonnollisesti ryhmän ensimmäinen vaihe. Vaihetta kuvaa ryhmäläisten varovaisuus ja tarkkailevuus ryhmää ja muita osallistujia kohtaan. Alussa ryhmän jäsenet voivat olla ahdistuneita ja odotukset ohjaajia kohtaan voivat olla epärealistisia. Ryhmän alussa ohjaajan rooli onkin suuri. Alussa on tärkeää selvittää yhdessä ryhmän tarkoitusta, sääntöjä ja toimintatapoja, joilla luodaan ryhmälle turvallisuutta ja lievitetään epävarmuuden tunnetta ryhmäläisissä. Ryhmäläisten mukaanotto ryhmän suunnitteluun sekä erilaiset tutustumisharjoitteet tai vastaavat toiminnot tukevat yhteisöllisyyttä ryhmässä. Ryhmän alkuvaiheessa alun jännitteisyyden jälkeen ryhmäläiset usein vielä pyrkivät välttämään ristiriitoja ja ryhmän me-henki kasvaa positiivisen vuorovaikutuksen kautta. Ryhmäläisten tutustuttua paremmin toisiinsa voi ryhmään alkaa muodostua klikkejä, jotka pystyvät kyseenalaistamaan ryhmän toimintaa. (Healy 2012, 144-145, 152; Kaukkila & Lehtonen 2007, 24-25.)

Ryhmän keskivaiheet voidaan jakaa kuohuntavaiheeseen, normittamiseen ja suorittamisvaiheeseen tai suurin piirtein vastaavasti nimettyihin vaiheisiin. Kuohuntavaiheessa ryhmän kuoherruskuukausi on ohi ja ryhmäläiset uskaltavat ilmaista eriäviä mielipiteitä ja klikkien tai ryhmäläisten ja ohjaajan välille voi muodostua ristiriitoja. Ristiriitoja ei kuitenkaan kannata pelästyä, vaan niiden kunnollinen ja avoin selvittäminen voi auttaa ryhmää tiivistymään edelleen. Ristiriitojen ratkaisemisen kautta ryhmäläiset voivat myös oppia ymmärtämään toisiaan paremmin. Normittamisvaihe voi olla päällekkäinen suorittamisvaiheen kanssa. Normittamisvaiheessa ryhmä palaa tarkastelemaan toimintaansa ja tavoitteitaan. Ryhmä voi yhdessä hakea erilaisia toimintavaihtoehtoja, joilla tehostaa ryhmän toimintaa ja ratkoa ongelmia ilman, että tätä koetaan uhkaavaksi tai ryhmän ilmapiiriä huonontavaksi. Suorittamisvaiheessa ryhmä on jo niin tiivis, etteivät negatiiviset asiat, joita alussa välteltiin, enää tunnu ryhmästä niin uhkaavilta. Tässä vaiheessa ryhmä pystyy hyödyntämään luovuutta ja ryhmäläisten erilaisuutta tavoitteiden saavuttamiseksi. Ohjaaja saattaa tässä vaiheessa antaa vastuuta ryhmästä enemmän ryhmäläisille ja kanssakäyminen ryhmän kanssa on tasavertaisempaa, auktoriteetti- aseman sijaan. (Healy 2012, 145-147; Kaukkila & Lehtonen 2007, 25-26.)

Ryhmän viimeinen vaihe on lopettamisvaihe, johon päädytään yleensä ennalta määrätyn aikarajan vuoksi. Tässä vaiheessa ryhmä voi tarkastella mennyttä toimintaansa ja oppimaansa. Tämän prosessin osana voidaan kerätä myös kehittämis ehdotuksia ja kritiikkiä ryhmästä, vaikka sitä voi joskus olla vaikea saada suoraan. Yhteenvedon lisäksi lopettamisvaiheessa voidaan katsetta suunnata tulevaan ja tukea ryhmäläisten itsenäisyyttä, jotta ryhmän loppu ei tuntuisi liian suurelta menetykseltä ryhmän jäsenille. (Healy 2012, 147; Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276.)

Vertaisryhmässä asiakkailta on sama ongelma tai yhdistävä tekijä, joka tuo ryhmälle koheesiota, vaikka ryhmässä onkin aina erilaisia ihmisiä. Vertaistuki ryhmissä ryhmäläisillä on usein myös ryhmän ulkopuolisiakin asiakas- tai hoitosuhteita eli ryhmä voi olla niitä täydentävä. Ryhmäläisten samankaltainen tausta voi helpottaa ryhmäläisten kanssakäymistä ja tuoda yhteishenkeä ryhmään. Vertaistyyppisen ryhmän vetäminen vaatii ohjaajiltaan perehtymistä aiheeseen ja sen taustoihin. Ryhmä pyrkii muutokseen, mikä voi johtaa syvälliseenkin asioiden käsittelyyn. Muutokseen pyrkivässä ryhmässä joudutaan myös työstämään asenteita, jotta muutos voisi olla mahdollinen. (Vilén ym. 270-274.)

Sosiaalialan teoriapohjassa ryhmätoiminnassa usein suositetaan demokraattista ja osallistavaa ryhmänohjausta. Tällöin ryhmänohjaaja pyrkii innostamaan ryhmän jäseniä mukaan tavoitteen asetteluun, päätöksentekoon ja luomaan näin yhteisvastuuta ryhmätoiminnasta. Yhteistyöllä pyritään osaltaan vahvistamaan ryhmäläisten itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja. Ryhmänohjaajalta vaaditaan dynaamisuutta sekä tasapainoilua auktoriteetti aseman ja innostajan roolien välillä. Vahvasti osallistava ryhmätyöskentely on haavoittuvainen toimintatapa, esi-

merkiksi jos ryhmäläisten kyvykkyys vaihtelee, jolloin heikomman toimintakyvyn omaavat ryhmäläiset voivat jäädä marginaaliin. Ongelmia voi myös muodostaa se, että ryhmän jäsenten toimintakyky ei ole riittävä annettuun vastuuseen nähden, jolloin sovituista asioista voi olla vaikeaa pitää kiinni tai ne voi olla muuten vaikea saada suoritetuksi. (Healy 2012, 149, 154.)

## 6 Hyvinvointi

Arkiajattelussa hyvinvointi on ainakin pahan olon poissaoloa ja siitä johtuen hyvinvoinnin voi nähdä kokoelmana keinoja käsitellä ja lievittää pahaa oloa sekä ennalta ehkäistä sitä. Hyvinvoinnilla tuskin kuitenkaan ajatellaan jatkuvaa euforista tilaa, vaan enemmän se käsitetään tasapainona ja riittävän hyvänä olona, jossa erityisesti voimakasta pahoinvointia ei joutuisi juurikaan kokemaan, ainakaan pitkittyneesti. Pitkittynyt pahoinvointi kuormittaa ihmistä, jolloin pahoinvoinnin lievittäminen ja keinojen löytäminen siitä eroon pääsyyn voivat käydä ylivoimaiseksi. Suurin osa suomalaisista kuitenkin kokee tutkimuksissa itsensä ainakin kohtuullisen hyvinvoivaksi. (Ojanen 2009, 11-15.) Hyvinvoinnista puhuttaessa ei voida välttää aiheen filosofisuutta ja poliittisuutta, esimerkiksi hyvinvointiin tähtäävät toimet nojaavat usein myös poliittisiin näkemyksiin ja siihen minkälaiseksi hyvinvoinnin luonne nähdään yhteiskunnassa. Hyvinvointi on varsin moniulotteinen, mistä johtuen sen eri ulottuvuuksien merkityksestä, painotuksista ja käytännön soveltamisesta aiheutuu myös ristiriitaa hyvinvointitutkimuksessa. Hyvinvointitutkimus myös osoittaa, että hyvinvointi on käsitteenä varsin kunnianhimoinen määrittää. (Saari 2011, 9-19.)

Hyvinvointi voidaan jakaa kahteen tarkastelunäkökulmaan, yksilölliseen hyvinvointiin sekä yhteiskunnan hyvinvointiin. Yhteiskunnan eli makrotason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa elinolot, kuten asuinolot ja ympäristö sekä työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, kuten työllisyys ja työolot, sekä toimeentulo. Yksilöllisen eli mikrotason hyvinvoinnin osatekijöiksi taas luetaan asioita kuten sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Makrotason hyvinvointi ei ole kuitenkaan vain pelkkää yhteiskunnan olojen mittaamista, vaan siihen liittyy myös filosofinen ja poliittinen tausta. Tärkeä filosofinen suuntaus yhteiskunnan hyvinvoinnin tavoittelulle on utilitarismi. Lyhyesti ilmaistuna sen tavoite on maksimoida koettu hyvinvointi tai onnellisuus yhteiskunnassa ja myös minimoida pahoinvointi. Utilitarismilla oli suuri merkitys hyvinvoinnin ja onnellisuuden nousemisella keskeisiksi käsitteiksi yhteiskunnallisessa keskustelussa. (Dean 2010, 101-102.)

Utilitarismi teki tietä hyvinvoinnin objektiiviselle mittaamiselle, erityisesti taloudelliselle mittaamiselle. Perinteisesti yhteiskunnan hyvinvointia on tarkasteltu materiaalisesta näkökulmasta ja erityisesti talouden näkökulmasta. Bruttokansantuote on yhä ehkä tärkein yhteiskunnallinen mittari ja sitä on myös pidetty tärkeimpänä hyvinvoinnin mittarina. Bruttokansantuotteen käyttämistä hyvinvoinnin mittarina on kuitenkin kritisoitu varsin laajasti, esimerkiksi



se ei ota huomioon kaikkea yhteiskunnassa tehtyä työtä, luonnonvarojen rajallisuutta ja tulonjakoa yhteiskunnassa. Bruttokansantuotteesta puuttuvat myös laadulliset mittarit. Bruttokansantuotteen tilalle on kehitetty monipuolisempia elintason mittareita, jotka ottavat huomioon esimerkiksi ihmisten terveyden, työllisyyden, asumisolot, koulutuksen sekä erilaisia sosiaalisia tekijöitä. Paljon käytetty mittari on Human development index, (HDI). Sekä objektiivisia että subjektiivisia hyvinvoinnin mittareita yhdistävä malli on Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet, jotka ovat elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen (having, loving ja being). Elintason lisäksi lähestymistapa ottaa huomioon sosiaaliset suhteet ja merkityksellisuuden kokemisen. Ihmisen yksilöllisten toimintamahdollisuuksien ja subjektiivisen kokemuksen korostuminen hyvinvoinnin käsittämisessä onkin ollut suuri muutos hyvinvointitutkimuksessa. (Dean 2010, 104-105; Hjerppe 2011, 212-222, 228-230; Niemelä 2010, 16-37.)

Hyvinvointia voidaan ajatella myös hierarkkisena mallina, jossa fyysiset perustarpeet ja turvallisuus täytyy tyydyttää ensin, jonka jälkeen ihminen tarvitsee myös liittymiseen, arvostukseen ja itsensä toteuttamiseen liittyvät tarpeensa tyydytetyksi ollakseen hyvinvoiva. Tällöin myös otetaan huomioon ihmisen toiminnan tärkeys ja merkitys sekä hyvinvoinnin subjektiivinen kokeminen. Hyvinvoinnin subjektiivista kokemista alkaa olla hyvin vaikea jo erottaa onnellisuudesta, joten tutkimuksissa koettua hyvinvointia mitataan usein tyytyväisyytenä elämään tai muuhun kyselyn aiheena olevaan asiaan tai vain yleisesti onnellisuutena. (Ojanen 2009, 18-19.)

Hyvinvointitutkimusta on myös ulotettu ihmisten arjen toiminnan tasolle, mikä on varmasti maallikosta mielenkiintoisemman tuntuinen näkökulma. Makrotason yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat kuitenkin suuresti ihmisten arkeen ja nämä eri tasot ovat tiiviissä yhteydessä. Arjen toiminta, elinolosuhteiden lisäksi, vaikuttaa hyvinvointiin. Arjen hyvinvoinnin näkökulmasta ajan käyttö on varsin keskeinen tutkimuksen kohde. Ihminen voi hyvin, kun hän kokee tekevänsä asioita vapaasta tahdosta sekä hallitsevansa ajankäyttöään itse. Ympäristö kuitenkin rajoittaa tätä monella eri tavalla. Arjen toiminnan mielekkyys ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä, jotta toiminta tuottaisi hyvinvointia. Monesti myös arjessa hyvinvointia tuottaa toiminta itsessään, eikä vain tavoitteiden saavuttaminen. Vapaa-aikaa ei hyvinvoinnin näkökulmasta myöskään kannata ajatella vain palautumisena tai toipumisena, vaan sillä on itsessään arvoa. (Raijas 2011, 243-263.) Motivaatiotutkimuksissa itsemääräytymisen on huomattu johtavan hyvinvointiin. Eli mitä enemmän ihmisen sisäiset motivaatiot ohjaavat häntä arjessa sitä tyytyväisempi hän on ja toisinpäin, mitä enemmän ulkoa tuleva motivaatio määrittää hänen toimintaansa sitä tyytymättömämpi hän on. Sisäinen motivaatio on myös vahvasti yhteydessä ihmisen tunteisiin. (Saari 2011, 344-346.)

Hyvinvointi ja onnellisuus tutkimuksissa suurin osa suomalaisista arvioi itsensä ainakin jokoseenkin hyvinvoiviksi tai onnellisiksi ja suuren enemmistön arvio on selkeästi positiivisen puolella. Kuitenkaan selkeästä aineellisesta ja taloudellisesta kehityksestä huolimatta, Suomessa

tai muissa kehittyneimmissä maissa viime vuosikymmeninä, tulokset eivät ole olennaisesti parantuneet. Näyttäisi, että tietyn tason jälkeen taloudellinen kehitys ei lisää hyvinvointia. Toisaalta taas hyvinvointivaltioon kytkeytyvät tekijät, kuten koulutus, terveys ja luottamus instituutioihin näyttäisivät korreloivan onnellisuuden kanssa, joten yhteiskunnan keinot edistää ihmisten onnellisuutta ja koettua hyvinvointia, eivät ole suinkaan huonot. Myös sosiaaliset suhteet vaikuttavat varsin selkeästi korreloivan onnellisuuden kanssa. Toisaalta yksittäisten toimenpiteiden ja hyvinvoinnin välille on usein vaikeaa näyttää toteen kiistatonta syy- ja seuraus-suhdetta. Onnellisuuden perustaa on etsitty myös biologisista ja psykologisista tekijöistä ja onkin niin, että on myös ihmisiä, jotka tuntevat itsensä onnettomiksi aineellisesta hyvinvoinnista huolimatta tai päinvastoin tuntevat itsensä onnellisiksi, vaikka objektiivisilla mittareilla heillä menee huonosti. Ympäristön vaikutuksen onnellisuuteen voi kuitenkin huomata esimerkiksi siitä, että Euroopankin maiden välillä on suuria eroja onnellisuudessa, vaikkei maiden väestö monesti eroa toisistaan kovinkaan suuresti. (Ervasti & Saari 2011, 197-218; Ojanen 2009, 26-27.)

Suomalaisten koettua hyvinvointia vähentäviä tekijöitä ovat runsas alkoholinkäyttö, kielteiset elämänmuutokset (esimerkiksi läheisen kuolema), krooninen stressi, kasautuvat arjen ongelmat, sairaudet, työttömyys, turvattomuus, syrjäytyminen, elämänhallinnan puute ja eriarvoisuus. Työttömien keskimääräinen onnellisuus on koko väestöä vähän alempi. Kaikkein onnellisimpia suomalaisia yhdistää, oikeastaan vain näiden hyvinvointia vähentävien tekijöiden puute, kun taas kaikkein vähiten onnellisilla hyvinvointia vähentäviä tekijöitä on kasautunut useita. (Ojanen 2009, 25-32.) Kyse on siis kokonaisuudesta ja siitä, että hyvinvointia vähentäviä tekijöitä pitäisi pystyä lievittämään, jotta ne eivät kasautuisi jatkuvasti vaikeammaksi ongelmayyhdiksi.

Yksi nykyisen hyvinvointitutkimuksen mielenkiintoinen kysymys on miksi ihmiset kaikesta saatavilla olevasta tiedosta huolimatta voivat enää ollenkaan voida huonosti. Suurin osa suomalaisista kuitenkin haluaa voida hyvin ja informaatioita sekä mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen on saatavilla runsaasti. Kuten aiemmin huomasimme kehittyneimmissä maissa ihmisten hyvinvointi ei ole enää viime vuosikymmeninä kasvanut, vaikka talous on kasvanut ja toisaalta myös tutkimuksen ja valistuksen kautta tietoa, erityisesti terveydestä, on niin paljon enemmän tarjolla. Tutkijat ovat pohtineet asiaa tahdonheikkouden käsitteen kautta. Kysymys on kuitenkin vaikea, tahdonheikkous voi olla ongelma hyvinvointikäsityksessä, eli ihmiset eivät tiedäkään mikä hyvinvointia tuottaa. Kuitenkin myös ihmiset voivat arvioida hyvän ja hyvinvoinnin eri lailla ja toimia niin kuin kokevat parhaaksi, vaikkei se vastaa heidän hyvinvointikäsitystään. Inhimillistä tarkoituksellista toimintaa ohjaavat kuitenkin hyvän tai hyvinvoinnin tavoittelun lisäksi monet muut seikat ja vaikka kaikki nuo seikat pystyttäisiin selvittämään, on ihmisillä kuitenkin itsemääräämisoikeus, johon ei voida kovin kevyin perustein puuttua. Yhteiskunta voi kuitenkin puuttua tahdonheikkouden ongelmaan, esimerkiksi silloin kun ihminen toimii vastoin tahtoaan hyvinvointikäsityksensä vastaisesti. Tällainen tilanne voi olla vaikkapa

riippuvuus, josta ihminen kärsii vastentahtoisesti, silloin yhteiskunta voi tarjota keinoja ongelmasta ylipääsemiseksi, jolloin tuen avulla ihmisen tahdonvoima voi lopulta riittääkin riippuvuuden katkaisemiseen. (Kotiranta 2008, 96-97; Uusitalo 2011, 282-287.)

## 7 Työttömät ja hyvinvointi

Työ on yleisesti elämän kokonaisuuden ja elämänhallinnan perusta. Toimeentulon lisäksi työn kautta ihminen myös jäsentää arkeaan ja kokee toimintansa mielekkääksi. Työn kautta myös liitytään sosiaalisiin yhteisöihin. Työn puute uhkaa täten ihmisen elämän kokonaisuutta hyvin laajasti, pelkän toimeentulon niukkuuden lisäksi. Pitkittynyt työttömyys onkin havaittu tutkimuksissa selkeästi hyvinvointia vähentäväksi tekijäksi. Työttömät kärsivät työllisiä enemmän yksinäisyydestä ja heidän terveytensä on heikompi sekä luonnollisesti heillä on huomattavasti enemmän toimeentulon vaikeuksia. Eniten työttömien hyvinvointia suhteessa työllisiin vähentävät taloudelliset vaikeudet. Työttömyys myös vaikuttaa terveyden ehtoihin esimerkiksi heikentyneen ravinnon laadun kautta ja fyysisten elinolojen kautta. Nämä vaikeudet kuvaavat, kuinka työttömyys ja sen tuomat toimeentulon vaikeudet heijastuvat muihinkin elämän osa-alueisiin. Pitkäaikaistyöttömät myös kokevat paljon joutuvansa tinkimään kulutuksestaan, mikä nykyisessä yhteiskunnassa jättää ihmisen paitsi monesta asiasta. Työttömyyttä ei voida aina kuitenkaan yksiselitteisesti pitää syynä työttömien heikompaan hyvinvointiin, vaan esimerkiksi heikko terveys osaltaan voi altistaa työttömyydelle. On myös hyvä huomata, että työttömissäkin on paljon hyvinvoivia. (Airio & Niemelä 2013, 44-46, 54, 58; Saikku, Kestilä & Karvonen 2014; 119, 129-132.)

Työ ja työelämässä pärjääminen on myös tärkeää itsearvostukselle. Fyysisen terveyden lisäksi työttömät kärsivätkin muuta väestöä enemmän mielenterveyden ongelmista ja muista psyykkisistä haitoista, kuten masennuksesta ja ahdistuneisuudesta. Myös luottamus itseän ja itsensä arvokkaaksi kokeminen on työttömien keskuudessa matalampaa ja he suhtautuvat pessimistisemmin tulevaisuuteen. Mielenkiintoinen huomio useista tehdyistä tutkimuksista on, että työttömyys ei näytä lisäävän alkoholi kulutusta, vaan joissain tutkimuksissa sen vaikutus näyttäisi olevan jopa päinvastoin. (Huhta 2015, 10-12.)

Työttömyys altistaa helposti ihmisen yksinäisyydelle ja työttömät kertovat kokevansa yksinäisyyttä keskimääräistä enemmän, erityisesti verrattuna työssäkäyviin. Yksinäisyyttä esiintyy kuitenkin kaikissa väestöryhmissä ja työttömistäkään suurin osa ei koe itseään erityisen yksinäiseksi. Myöskään merkkejä yksinäisyyden suuresta lisääntymisestä Suomessa ei ole huolimatta siitä, että asiasta kannetaan paljon huolta. Yksinäisyys on kuitenkin yksilölle raskasta, sillä jokainen kaipaa toisten hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksinäisyys myös altistaa muille psyykkisille ja sosiaalisille ongelmille, esimerkiksi koetun häpeän takia, mikä osaltaan hankaloittaa sosiaalisten suhteiden luomista. Yksinäisyys osaltaan myös aiheuttaa

tutkittua hyvinvoinnin vähentymistä, esimerkiksi terveyshaittoja, kuten uniongelmia, stressiä ja passiivisuutta. Tutkimuksissa on myös jatkuvasti havaittu perhe- ja ystävyysuhteiden ylivertaisuus hyvinvoinnin lähteinä. (Saari 2010, 25, 28, 45-46, 121, 199-200, 209-210.)

Toimeentulon heikkous ja terveyden ongelmat ovat siis suurimpia työttömyyden tuomia uhkia yksilön hyvinvoinnille. Näihin ongelmiin voidaan suoraan vastata sosiaalipolitiikan keinoin. Käytännön sosiaalityössä näihin asioihin voidaan vastata epäsuorasti ohjaamalla ja neuvomalla asiakasta eri etuuksien ja palveluiden pariin. Kuitenkin käytännön sosiaalityössä, kuten esimerkiksi ryhmätoiminnassa, voidaan suoremmin vastata pitkittyneen työttömyyden tuomiin sosiaalisiin ja elämänhallinnallisiin vajeisiin. Työttömyys johtaa helposti sosiaaliseen vetäytymiseen, mutta samankaltaisessa marginaalisuudessa elävät vertaiset jakavat usein kokemuksiaan ja voivat tätä kautta tuntea yhteenkuuluvuutta. Vertaisuus mahdollistaa spontaania yhteydenpitoa ihmisten välille. Vertaisuuden tuomaa yhteyttä voidaan hyödyntää sosiaalialalla vertaisryhmien avulla. Ryhmät tukevat ihmisten päivittäistä elämää ja lievittävät sen haasteita. Niiden kautta esimerkiksi työtön voi löytää uusia sosiaalisia voimavaroja. Ryhmien kautta vertaisten kesken voidaan jakaa epävirallista tietoa, tukea ja apua, joka on monesti työntekijöiden virallista auttamista tärkeämpää asiakkaille. (Juhila 2006, 129-130.) Yhteisön- ja vertaistuen kuntouttava voima ja merkitys pitkäaikaistyöttömien selviytymisessä on merkittävä. Työttömät jaksavat paremmin pitkittyneetkin vaikeaa elämäntilannetta, jos heillä on sosiaalisten suhteiden tuomaa yhteisöllisyyden kokemuksia. (Tuusa 2005, 36.) Yhteiskuntamme jatkuvassa yksilöllistymiskehityksessä vertaistuen ja sosiaalisten yhteyksien luominen vaativat sosiaalialalla tietoisia ratkaisuja. Ratkaisuja joudutaan sosiaalipalveluissa kehittämään, mikäli halutaan hyödyntää sosiaalista tukea osana asiakasprosesseja. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 59-60.)

Työn puuttuminen ajankäytön ja arjen perustana sekä mielekkään toiminnan tuojana päiviin voi aiheuttaa myös suuria haasteita elämänhallinnalle. Tätä kautta myös säännöllinen toiminta oman hyvinvoinnin hyväksi voi jäädä vähäiseksi. Tällöin asiakkaan hyvinvointia voidaan alkaa tukea pienillä rutiininomaisilla toimilla. Elämäntapa muutosta tavoitellessa rutiinia voidaan hakea liikunnan tai ravinnon osa-alueilla, joilla tiedetään olevan suuri vaikutus terveyteen. Tavoitteiden täytyy olla kyllin matalia, jotta asiakkaalle voi syntyä onnistumisen kokemuksia, joista ajan kanssa asiakas voi siirtyä haasteellisempiin toimiin. Liikunnan osalta esimerkiksi ensimmäiset kerrat voivat olla hankalia, mutta onnistumisen tunteet palkitsevat ja helpottavat asioiden toistamista myöhemminkin. Toimeen tarttuminen vaatii myös asiakkaan omaa tahtoa, jolloin vastoinikäymiset tai ulkoisen paineen puute, eivät johda vaikkapa tavoitellun elämäntapamuutoksen lopahtamiseen. Tahto tarvitsee tuekseen kuitenkin sosiaalisia rakenteita, kuten toimintaa tukevan yhteisön. Ryhmätoiminta voi olla tällainen sosiaalinen rakenne, joka tukee asiakkaan rutiinia ja niistä kiinni pitämistä. Pieni ja asiakkaalle helppohko tekeminen voi johtaa parhaimmillaan asiakkaalle itselle merkitykselliseen toimintaan. (Mönkönen 2007, 154-155.)

Työn ohella merkittävä elämänosa-alue jolla työttömät syrjäytyvät on vapaa-aika. Työttömälle vapaa-aika muodostaa valtaosan elämästä. Työttömän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää ettei otetta vapaa-ajasta menetetä. Mielekkään vapaa-ajan toiminnan kautta on mahdollista saada päiviin rytmiä ja itselle merkityksellistä toimintaa. Vapaa-ajan harrastusten kautta voi myös olla osallinen sosiaalisissa ryhmissä, ylläpitää kuntoa tai oppia uutta. Erityisesti liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin, jotka ovat vastakkaisia työttömyyden tuomien vajeiden kanssa. Pelkän terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn lisäksi liikunta auttaa selviämään stressistä, luo mahdollisuuksia sosiaalisille suhteille ja on myös yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Myös muut harrastukset ja mielekäs vapaa-ajan toiminta auttavat työttömän psyykkistä jaksamista. Työttömien vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia rajoittaa tietysti niiden maksullisuus tai korkea hinta. (Huhta 2015, 5, 12-13.)

Liikunnan lisäksi uni ja lepo ovat tärkeitä niin fyysiselle kuin psyykkisellekin hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Erityisen huolestuttavaa on, että ihmisten nukkuminen on vähentynyt, vaikkei unen tarve tietenkään ole vähentynyt. Tämä voi osaltaan johtaa hankaluuksiin jaksamisen kanssa. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 331.) Osaltaan kykyä lepoon vähentää stressi. Stressaantuneena ihminen jännittää kehoaan fyysisesti, kärsii vatsakivuista ja päänsärystä sekä tuntee itsensä väsyneeksi ja hermostuneeksi. Stressiin voidaan vastata rentoutumisella. Rentoutumistakin voi opetella, esimerkiksi erilaisten rentoutumismenetelmien kautta, eikä kyse ole vain passiivisesta olemisesta. Venyttely ja hengitykseen keskittyminen ovat helppoja tapoja rentoutua. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 124-125.)

## 8 Ryhmätoiminnan toteutus

Äijäryhmämme toteutui kuuden viikon ryhmätoimintajaksona. Ryhmää suunnittelimme syksyllä ja talvella 2017 ja pidimme useita tapaamisia ryhmän suunnittelun osalta kuntouttavan työtoiminnan työntekijöiden kanssa. Tapaamisten pohjalta muokkasimme suunnitelmiamme ja saimme käytännön neuvoja. Suunnitelmamme pääajatuksena oli toimia ryhmäläisten omien tavoitteiden pohjalta ja hyödyntää ryhmän tuomia mahdollisuuksia, niihin vastataksemme. Toimintaa suunnittelimme mahdollisimman paljon yhdessä ryhmän jäsenten kanssa ja heidän näkemystensä pohjalta, ryhmätoiminnan aikana. Osallistujille ryhmäpäivät olivat kuntouttavan työtoiminnan työtoimintapäiviä. Ryhmämme koostui Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaista, joilla oli ryhmäjakson aikana muukin työtoimintapaikka. Ryhmäjaksomme alkoi 8.2.2018 ja ryhmäpäiviä oli kuusi, aina yksi viikossa torstaisin samaan kellon aikaan, kello 10-14, jolloin ryhmän viimeinen kerta oli 15.3.2018.

Työelämäkumppanimme Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan Lahden yksikkö oli siirtynyt Lahden kaupungin alaisuudesta hyvinvointikuntayhtymän alaisuuteen,

maakunnan muidenkin sosiaalipalveluiden tapaan valmistautumisena sosiaali- ja terveydenhuollonuudistusta varten. Lahden yksikössä työskentelee kuntouttavan työtoiminnanohjaajia ja muutakin henkilöstöä. Ohjaajat vastaavat asiakkaiden alkuhaastatteluista, arvioinneista ja jatkosuunnitelmien tekemisestä. Käytännön työskentelyn ohjauksesta vastaavat työvalmentajat ja muut työntekijät työtoimintapaikoilla. Ryhmä kokoontui heidän Vapaudenkadun toimipisteensä ryhmätiloissa. Työtoiminnanohjaajat vastasivat ryhmän esittelystä asiakkaille ja ilmoittautumisten sopimisesta. Ryhmässä oli myös mukana työtoiminnanohjaaja vastuukysymysten ja ryhmän arvioinnin vuoksi.

### 8.1 Eettisyys

Opinnäytetyömme eettisyyteen liittyy sosiaalialan eettiset periaatteet ja tutkimuksen eettisyys. Ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja ryhmän halusimme olevan mahdollisimman asiakaslähtöinen. Pyrimme parhaamme mukaan selvittämään ryhmäläisten omia syitä tulla ryhmään ja heidän toiveitaan ryhmää varten sekä sitä minkälaista tukea he ryhmältä toivoisivat. Ryhmäläiset pyrimme muutenkin kohtaamaan kunnioittavasti, kuunnellen ja yksilöllisesti. Ryhmäläisille kerromme selkeästi, että ryhmä on osa opinnäytetyötä ja siitä tullaan kirjoittamaan opinnäytetyöraportti, josta ryhmäläisten henkilöllisyys ei paljastu edes epäsuorasti. Kerromme myös, että ryhmäläisten henkilöllisyys ja heidän asiakassuhteensa kuntouttavaan työtoimintaan on meidän muissakin yhteyksissä pidettävä salassa. Meidän täytyi kuitenkin myös huomioida minkälainen suhde ryhmäläisiin luodaan. Ryhmässä toivoimme vallitsevan hyvän hengen ja toivoimme, että toiminta on ryhmälle helposti lähestyttävää, mutta meidän täytyi kuitenkin huolehtia, että ammatillisuus säilyy omassa toiminnassamme.

Raportissamme noudatamme lähteiden osalta lähdekriittisyyttä. Kirjoittaessamme opinnäytetyöraporttia emme plagioi siihen tekstiä muualta tai sepiä sen tuloksia. Teksti tullaan myös tarkastamaan sähköisellä plagioinnintunnistus järjestelmällä. Ryhmäläisten nimiä tai muita henkilöllisyyden paljastavia tietoja emme tässä raportissamme käytä tai muutenkaan kirjaa muistiin muihin tiedostoihin. Osallistujien henkilöllisyys ei muutakaan kautta saa käydä ilmi tästä raportista, emmekä saa mitenkään muutenkaan niitä paljastaa. Ryhmässä tehdyt kyselylomakkeet tehtiin myös nimettömästi ja niitä säilytämme huolella ulkopuolisten saamattomissa ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Kyselylomakkeet luimme vain me.

### 8.2 Menetelmät

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja opinnäytetyömme luonteen vuoksi tutkimuskysymyseen joudutaan vastaamaan hyvin paljon meidän opiskelijoiden näkemysten perusteella suuntaantavasti. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön usein kuuluukin tiedon subjektiivisuus sekä

henkilökohtaisuus ja sen tuottamisen kontekstilla on suuri merkitys. Tietoa tuotetaan siinä toiminnan ja vuorovaikutuksen kautta. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 11-21.) Menetelmämme opinnäytetyömme arviointiin ovat laadullisia. Laadullisilla menetelmillä pyritään ymmärtämään ihmisen toiminnan päämääriä ja paljastamaan merkityksiä, joita ihmiset toiminnalleen antavat. Menetelmillä tavoitellaan ihmisen toimintaympäristön kuvaamista ja selittämistä. Laadullisien tutkimusmenetelmien lähtökohtana on tutkimuksen subjektiivisuus. Tämä tarkoittaa, että tutkimusprosessin aikana tehtyihin valintoihin ja tehtyihin tulkintoihin sekä johtopäätöksiin vaikuttavat tutkijan oma ymmärryshorisontti, johon kuuluvat hänen halunsa, arvonsa, uskomuksensa ja käsityksensä. (Vilkkä 2005, 50-51, 97-98.) Kun huomioidaan asemamme ryhmänohjaajina ja opiskelijoina sekä vallitsevat käsityksemme ja ennakko-oletuksemme, täytyy meidän korostaa kokemuksemme ja arvioidemme tulkinnallisuutta.

Osallistuva havainnointi ryhmäkerroilla on osa työmme arviointia. Tarkkailevaan havainnointiin verrattuna olemme osallistuvassa havainnoinnissa tarkkailunkohteen, eli ryhmän sisällä. Roolimme on myös aktiivinen ryhmässä eikä sivusta seuraava. Havainnoinnin avulla saadaan havaintoja siitä, miltä asiat näyttävät. Osallistava havainnointi on myös hyvä keino saada tietoa myös tutkittavasta yhteisön jäsenenä ja hänen suhteestaan tutkijaankin, sillä voidaan myös saavuttaa arkielämän hiljaista tietoa. Havaintoja tehdään vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, joten tutkijan rooli on dynaaminen. (Vilkkä 2005, 119-120; Vilkkä 2006, 42-46.) Meillä opiskelijoina ei tietysti ole sellaista tutkijankoulutusta, jotta havainnointimme on tieteellistä. Havainnoinnissa metodina myös vaikuttavat suuresti havainnoitsijan esitiedot ja tausta. Pyrimme kohdentamaan havainnointiamme peilaten ryhmän tavoitteita.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla teimme alustavan alkukyselylomakkeen. Viimeisellä ryhmäkerralla keräsimme myös tarkemman palautteen haastattelulomakkeella, jossa arvioimme laajemmin ryhmän onnistumista. Toinen vaihtoehto olisi ollut haastattelu, mutta kun ryhmämme oli jo valmiiksi tarkoitus olla keskusteleva ja ryhmäläisiä kuuleva niin emme uskoneet, että välttämättä pystyisimme enää aivan ryhmäjakson lopussa saamaan suullisesti uutta tietoa. Palautelomakkeet tehtiin nimettömästi ja niin, että niiden täyttämiseen oli riittävästi aikaa, jolloin niillä voitiin saada sellaistakin palautetta jota ei kaikkien kuullen ehkä haluttu sanoa. Kannustimme myös kriittisyyteen. Suosimalla avoimia kysymyksiä oli mahdollista saada spontaanimpia vastauksia. Kysymysten muotoilussa on hyvä olla tarkka ja maltillinen, eli kysymysten määrää tulee pohtia, jottei niitä tule liikaa. Kysymysten on myös hyvä olla kohderyhmälleen riittävän tutuiksi muotoiltuja, jotta niihin saadaan vastauksia toivotusta näkökulmasta. (Vilkkä 2005, 86.)

### 8.3 Suunnittelu

Opinnäytetyömme toteutui toiminnallisena ryhmänä Kuntouttavan työtoiminnan mies asiakkaille. Ryhmä alettiin jo suunnitteluvaiheessa kutsua, ehkä leikkimielisesti, Äijäryhmäksi. Päätimme lopulta myös pitää nimen, sillä se oli selkeä. Harkitsimme myös, jotain innostavampaa nimeä, mutta kun kyseessä oli ryhmä miehille miesten vetämänä, Äijäryhmä nimestä oli vaikeaa päästä irti ja emme halunneet valita mitään teennäiseltä kuulostavaa nimeä. Ryhmää aloimme suunnittelemaan syyskuun 2017 lopusta alkaen, yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan kanssa. Olimme ensin sähköpostitse yhteydessä heihin ylipäättään opinnäytetyön tekemisestä heille ja pidimme ensimmäisen suunnittelutapaamisen heidän toimipisteessään 19.9.2017. Alun perin toive ryhmästä tulikin kuntouttavan työtoiminnan työntekijöiltä. Emme olleet alun alkaen varmoja opinnäytetyömme tarkasta muodosta, joten olimme erittäin avoimia heidän ehdotuksilleen, sillä meidän oli vaikea tietää ennalta mitä kuntouttavassa työtoiminnassa halutaan selvittää ja toisaalta me olimme sitä mieltä, että mieluiten teemme sellaisen työn, josta työelämäkumppanimme on kiinnostunut ja jolle on tarvetta.

Kuntouttavassa työtoiminnassa oli ehditty pitää palaveri opinnäytetyö yhteistyöstä ja pohtia toiveita opinnäytetyön mahdolliseksi aiheeksi ennen syyskuun tapaamistamme, jossa kuitenkin jo päätettiin aihe ja toteutustapa. Tapaamisessamme meillä oli keskustelun kohteena monia mahdollisia aiheita, esimerkiksi erilaisia henkilökunnan haastatteluja tai tilastojen tutkimista. Aiheiden toteutuskelpoisuus ja mielekkyys kuitenkin vaihtelivat. Tapaamisessa päädyimme siihen, että toteutuskelpoisin ja mielekkäin aihe oli ryhmä kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaille. Tarve ryhmälle nousi siitä, että kuntouttavassa työtoiminnassa koettiin, että varsin monet miespuoliset asiakkaat elivät aika monotonista elämää kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella ja, että heillä oli vähän resursseja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Monia vaivasi myös yksinäisyys tai arkielämän köyhyys. Työttömyyden aiheuttama häpeä esimerkiksi helposti johtaa sosiaaliseen vetäytymiseen (Huhta 2015, 12-13). Tarvetta ryhmälle oli myös siitä syystä, että kuntouttavan työtoiminnan oman ryhmätoiminnan jatko oli epävarmaa, joten ryhmätoiminta oli vaarassa vähetä, vaikka se koettiin tarpeelliseksi.

Miesasiakkaiden ryhmätoiminnalla toivoimme antavamme asiakkaille intoa omasta hyvinvoinnistaan huolehtimiselle ja tuovamme heille enemmän sosiaalisia kontakteja. Ryhmässä asiakkailla oli mahdollisuus kokeilla uusia asioita ja saada vertaistukea, jotka toivottavasti tukisivat heitä näissä tavoitteissa. Pohdimme myös voimmeko saada ryhmäläiset tekemään jotain yhdessä tai erikseen ryhmänkin ulkopuolella, esimerkiksi jotain harrastus- tai vapaa-ajan toimintaa. Tämä tietysti riippui vahvasti ryhmäläisistä itsestään ja heidän halustaan, mutta ryhmässä meillä oli mahdollisuus yrittää herättää tällaista ajatusta. Vertaistukeen pohjaava ryhmämalli onkin usein aikuisille sopiva ryhmämuoto, siinä ryhmä pohjaa vahvasti keskusteluun,



vertaistukeen ja ryhmäläisten osallisuuteen, strukturoidumman toiminnan sijaan (Juusola 2017, 101).

Syyskuun tapaamisessamme päädyimme siihen, että ryhmään osallistuvat olisivat jo työtoiminnassa pidempään asiakkaina olevia, sillä uusista asiakkaista oli paljon vaikeampi arvioida sopiko ryhmä heille ja hyötyisivätkö he siitä. Lisäksi uusien asiakkaiden kanssa olisi täytynyt selvittää asiakuuteen liittyvää ohjeistusta ja käytäntöjä, joita me emme opiskelijoina voineet tehdä. Sovimme, että teemme esitteen ryhmästä ja kuntouttavan työtoiminnan ohjaajat rekrytoivat ryhmään osallistujat omista asiakkaistaan. Ryhmäläisille ryhmäpäivät olivat työtoimintapäiviä, jolloin niiden kestoksi tuli neljä tuntia, ja kuntouttavan työtoiminnan puolesta ryhmälle sovimme tarkkailijan arvioinnin ja erityisesti vastuukysymysten vuoksi. Aloimme myös alustavasti pohtimaan ryhmänkokoa, josta päätettiin myöhemmin. Syyskuun suunnittelu- tapaamisessa myös nousi esille kysymys ikärajauksesta. Emme tuolloin vielä päättäneet asiaa, mutta itse olimme sitä mieltä, että ikärajaus tuskin oli tarpeen, sillä asiakkaita yhdisti jo työttömyys ja sukupuoli. Ryhmän sisältö olisi todennäköisesti ollut joka tapauksessa, vanhemmille tai nuoremmille asiakkaille, hyvin samansuuntainen. Jo syyskuussa hahmotellessamme ryhmän suunniteltua toimintaa, sen pääteemoiksi muodostuivat toiminnallisuus, esimerkiksi liikunta, ulkoilu ja ruuanlaitto, asiakkaille sopivat vierailukohteet sekä yhdessäolo ja vertaistuki. Toimintaan itsessään kuuluu myös sosiaalinen merkitys ja yhteisöllisyys, ja toiminnan merkitys usein liittyykin sosiaalisiin suhteisiin (Mönkkönen 2007, 158-159).

Tapasimme kuntouttavan työtoiminnan työntekijöitä uudestaan lokakuun lopussa 31.10.2017. Olimme tätä ennen sähköpostitelleet paljon Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän perhe- ja sosiaalipalveluiden eri henkilöiden ja eri tason johtajien kanssa, koskien meitä mietityttä-neitä kysymyksiä, erityisesti tutkimusluvan hakemisesta. Meillä oli vaikeuksia saada aluksi vas-tauksia tutkimusluvasta Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymästä ja jouduimme lykkäämään tutki-mussuunnitelman kirjoittamista, siinä pelossa, että joutuisimmekin vaihtamaan aihetta. Teimme kuitenkin tapaamista varten rungon suunnitelmastamme. Lokakuun lopussa tapaami- sessamme ja myös sähköpostiviesteissä kuntouttavassa työtoiminnassa oltiin kuitenkin sitä mieltä, että voimme jatkaa aiheellamme ja, että tämän luonteisen opinnäytetyön voi hyvin- vointiyhtymälle tehdä. Alun perin olimme alustavasti yhdessä kuntouttavan työtoiminnan kanssa kaavailleet ryhmää alkavaksi tammikuulle 2018, mutta päätimme yhdessä ottaa uu- deksi tavoitteeksi helmikuun, jotta tutkimussuunnitelma saadaan kirjoitettua ja tutkimuslupa haettua riittävän ajoissa sekä muut valmistelut tehtyä.

Lokakuun tapaamisessa pohdimme vielä muita avoimena olleita kysymyksiä ja kävimme teke- määmme tutkimussuunnitelman runkoa. Lopullisen hyväksytyn tutkimussuunnitelman kirjoi- timme rungon pohjalta. Ryhmän pääpaikaksi tuli kuntouttavan työtoiminnan Vapaudenkadun toimipisteen ryhmätilat. Päätimme ottaa ryhmän tavoite osallistujamääräksi kahdeksan, il-

man erityistä ikärajausta. Kahdeksan ryhmäläistä tuntui meistä sopivalta koolta, kun ryhmämme oli tarkoitus kuunnella ryhmäläisiä ja toiminnan lähteä paljolti heidän näkemyksiin ja elämäntilanteensa pohjalta. Isommalla ryhmällä tällainen ei olisi varmaankaan onnistunut. Sen verran pyrimme rajaamaan alkuun toimintaa, että liikunta ja ulkoilu olivat keskeinen osa ryhmän toimintaa, joten ryhmäläisten toivoimme pystyvän liikkumaan ainakin kohtalaisesti. Myöskin vierailukohteisiin siirtyminen vaati liikkumista. Ryhmässä pyrittiin positiiviseen ilma-  
piiriin, eikä ajatus ollut olla suoritus- tai tehtäväkeskeinen. Liikuntaan ja ulkoiluun meillä oli enemmän ideoita ja vaihtoehtoja, uskoimme myös, että ne olivat ryhmäläisille todennäköisesti helposti lähestyttävää toimintaa ja ehkä mieluistakin. Ryhmän rooli ja merkitys asiakkaille oli enemmän hyvinvointia, sosiaalisuutta ja elämänhallintaa tukeva, eikä se siten vassannut kaikkiin mahdollisiin tavoitteisiin, joita heillä on kuntouttavalle työtoiminnalle pitemmällä aikavälillä. Tämän suuntaisista ryhmistä on kuntoutumista ja työllistymistä tukevista hankkeista hyvää kokemusta ja näyttöä niiden toimivuudesta (Tuusa 2005, 43). Pidimme yhdessä järkevimpänä, ettei ryhmä siten esimerkiksi keskity työelämään suuntaviin aiheisiin, sillä asiakkailahan oli jo hahmoteltu, jonkinlaista tulevaisuuspolkua kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan kanssa. Ryhmä oli täydentävä vaihtoehto kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille. Tässä vaiheessa meille oli vakiintunut liikunta, ulkoilu, ruoanlaitto, harrastukset ja tutustumiskäynnit ryhmän ohjelmaksi.

Syksyllä 2017 meillä oli jo mahdollisia konkreettisia aktiviteetteja ja vierailukohteita paljon mietittynä lyhyelle ryhmäjaksollemme ja kaikkia niistä emme tavoitelleet tekemmekään, koska emme voineet olettaa kaiken olevan sellaista, josta ryhmäläiset innostuvat tai hyötyivät. Liikunnan ja ulkoilun osalta suunnitelmissamme oli ainakin kuntosali, laavuretki, frisbeegolf ja ehkä jalkapallo. Näissä pyrimme aloittelijaystävällisyyteen, joten esimerkiksi jalkapallo oli vähän epävarmempi, mutta olimme kuitenkin tutkineet mahdollisia toteutuspaikkoja toiminnalle. Ruuanlaitossa ajatus oli myös tehdä jotain arkista ja sellaista, että kaikille oli tekemistä. Vapaa-ajan harrastuksista vaihtoehtoja olivat kirjasto, museo, työttömille suunnatun toimintakeskus Takataskun harrasteryhmät ja ehkä epävarmempina lautapelit ja keilaus sekä tietysti oli ajatuksena myös hyödyntää ryhmäläisten omaa harrastuneisuutta, jos heillä oli halua sellaista tuoda ryhmässä esiin. Tutustumiskohteista oli kartoitettu kaupungin liikuntapalveluja ja toimintakeskus Takataskua. Myöskin mahdollisesti uneen tai rentoutumisen liittyen meillä oli kiinnostusta tehdä yksinkertaisia hengitys- tai rentoutumis-harjoituksia. Saimme myös joitain neuvoja kuntouttavan työtoiminnan työntekijöiltä, kuten tietoa mahdollisista kenttävuoroista ja retkeilyvälineistä. Näiden asioiden lisäksi mahdollisia vierailukohteita ja toimintaa ryhmälle oli pohdittu laajasti, mutta monien ideoiden käytännön toteutus oli hankalampaa tai niiden kytkeytyminen ryhmä tavoitteisiin oli hatarampaa. Esimerkiksi vapaa-ajan harrastusten osalta on helppo keksiä ideoita, mutta meidän täytyi kuitenkin huolehtia siitä, että toiminta on ryhmäläisille relevanttia.

Teimme marraskuun ja joulukuun alun ajan tehdä vielä korjauksia tutkimussuunnitelmaamme ohjaavan opettajan ja kuntouttavan työtoiminnan palautteiden perusteella. Tapasimme kuntouttavan työtoiminnan työntekijöiden kanssa 12.12.2017 ja kävimme tutkimussuunnitelman läpi. Joulukuussa löimme lukkoon ryhmän kokoontumispäivät ja ajat. Ensimmäinen ryhmäpäivä oli torstai 8.2.2018 kello 10-14 ja siitä jatkoimme viisi seuraavaa kertaa samaan viikon aikaan, jolloin ryhmä loppui 15.3.2018. Saimme vielä tapaamiskerralla viimeiset ohjeet ryhmän esitettä varten, jonka teimme joulukuussa ja vielä muokkasimme siitä lyhyemmän version tammikuun alussa. Kuntouttavassa työtoiminnassa oltiin varsin luottavaisia siihen, että halukkaita asiakkaita ryhmään löytyy riittävästi lyhyessäkin ajassa.

Tapasimme vielä 16.1.2018, jolloin ryhmä näytti täyttyvän ja kävimme vielä läpi käytännön järjestelyjä. Tammikuussa mietimme vielä, miten saada ryhmän hyvin käyntiin ensimmäisestä kerrasta lähtien ja päätimme lopulta pitää kuntosali kerran ensimmäisellä kerralla, jotta heti alkuun oli jotain toiminnallista. Koko päivän istuminen ensimmäiseen kertaan olisi ollut varmaankin aika raskas kokemus ryhmälle, kun osa ryhmäläisistä ehkä jännitti tilannetta tai ei oikein tiennyt mitä odottaa ryhmältä. Myöskin pyrimme ryhmässä avoimeen ja turvalliseen ilmapiiriin, joten varasimme ryhmän alkuun aikaa tutustumiseen sekä vapaaseen keskusteluun runsaasti ja pyrimme myös itse olemaan tilanteessa aitoja. Aitous ja rehellisyys ovatkin tärkeitä keinoja luoda yhteenkuuluvuutta ryhmän alussa ja ryhmäläiset huomaavat helposti, jos ryhmänohjaajat, eivät usko omiin sanoihinsa tai tekoihinsa (Kaukkila & Lehtonen 2007, 60; Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 279). Ryhmän alkuun myös jätimme paljon tilaa ohjelmavarkauden tekoon yhdessä asiakkaiden kanssa. Ryhmäläisten todellinen mukana olo tavoitteiden asettelussa ja ryhmän rakentumisessa onkin yksi keskeinen keino luoda hyvää ilmapiiriä ryhmässä ja saada ryhmäläiset kokemaan ryhmä omakseen (Healy 2012, 153-154, 160). Tietysti meillä oli aika paljon vaihtoehtoja kartoitettu ja mietittynä niiden käytännön toteutus sekä mihin ryhmäpäivään ne sopivat parhaiten ja aika paljolti olimme haarukoineet ohjelmaa niin, että uskoimme sen sopivan suurimmaksi osaksi ryhmälle. Toimintaa ei kuitenkaan ollut tarkoitus tehdä siltä pohjalta, että me päätämme ryhmäläisten puolesta heidän hyvinvoinnistaan, tavoitteistaan ja toiveista. Osin myös jouduimme pitämään säävarausta.

Suunnitelmanamme oli myös, että ryhmäläiset tekisivät myös ihan konkreettisesti tavoitepaperit ryhmäjaksoille ryhmän alkupuolella, vaikka tavoite olisikin maltillinen, esimerkiksi vaihtelu arkeen, päivärytmin tukeminen ryhmäpäivillä tai ryhmän sosiaaliseen tukeen liittyvä tavoite. Pyrimme myös mahdollisimman paljon nojautumaan ryhmäläisten sisäiseen motivaatioon, emmekä uskoneet pääsevämme tähän, jos asiat on päätetty ryhmäläisten puolesta etukäteen, tai jos vain kuittaamme päätöksemme nopeasti heti ryhmän alussa. Motivoinnin onnistumiseksi on tärkeää rakentaa aito ja kuunteleva vuorovaikutussuhde, josta voidaan lähteä rakentamaan ihmiselle itselle merkityksellistä tapaa toimia, jolloin voidaan päästä kokemuk-

seen sisäisestä motivaatiosta (Juusola 2017, 87, 93). Pyrimme enemmän toimintaan kuin tekemiseen. Tekemisen lähtee ihmisen ulkopuolelta ja toiminta sisältä yksinkertaistetusti (Mönkönen 2007, 151).

#### 8.4 Ryhmätapaamiset

Ryhmämme aloitti 8.2.2018 kello 10. Tapasimme ryhmän kanssa yhteensä kuusi kertaa aina torstaisin, jolloin viimeinen ryhmäkerta toteutui 15.3. 2018. Aloitimme aina tapaamiskerrat Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan Lahden yksikön ryhmätiloissa. Ryhmään oli suunniteltu mahtuvan osallistujiksi kahdeksan kuntouttavan työtoiminnan asiakasta ja kahdeksan asiakasta oli myös sopinut ryhmäjaksosta työtoiminnanohjaajiensa kanssa. Ryhmämme oli ikäjakaumaltaan pääosin keski-ikäinen. Lopulta ryhmään muotoutui kahden ensimmäisen kerran jälkeen kuuden jäsenen ydinryhmä, joka oli suurimman osan tai kaikki ryhmäkerrat paikalla. Yksi ryhmään ilmoitettu asiakas ei ryhmään osallistunut ja toinen oli paikalla vain yhden kerran. Huomion arvoista on myös se, että kolme ryhmäläistä saapui jaksolle vasta toisella tapaamiskerralla, mikä piti ottaa ryhmän toiminnassa vahvasti huomioon esimerkiksi varaamalla aikaa tutustumiseen ja yhteiseen suunnitteluun riittävästi, muutenkin kuin siis vain ensimmäiseen ryhmätapaamiseen. Ryhmän toiminnan pääpaino oli toiminnallisuus, vierailukohteet ja sosiaalinen yhdessäolo, mikä noudatti ryhmäläisten toiveita ja tavoitteita. Liikunta nousi ryhmässä yksittäisenä aiheena keskeiseksi sisällöksi. Toiminnan pyrimme myös olevan helposti lähestyttävää ja sellaista, mitä ryhmäläiset voisivat hyödyntää ryhmän ulkopuolella.

Ryhmäläisten omaa näkökulmaa kartoitimme runsaasti ryhmäläisten kanssa keskustelemalla ja tämän lisäksi alkukyselylomakkeilla sekä ryhmäläisten omilla itse paperille kirjatulla tavoitteilla. Näillä eri keinoilla tehty kartoitus antoi pitkälti suuntaa ryhmän käytännön toiminnalle. Ryhmälle olimme valmisteelleet alustavan ohjelmarunгон, mutta työstimme myös sitä paljon yhdessä ryhmäläisten näkemyksiä ja tavoitteita kuullen. Ohjelmarunkoa emme esitelleet valmiina ohjelmana koko jaksolle, vaan erilaisina vaihtoehtoina, jotta ryhmäläisten näkemyksille olisi tilaa ja jottei ohjelmarunгон teko olisi jäänyt vain meidän tekemämme runгон hyväksymiseksi. Ryhmäjakson aikana oli aikaa kuulla ryhmäläisten näkemyksiä ja tehdä muutoksia ryhmän sisältöön. Ryhmän ensimmäisen tapaamisen jouduimme kuitenkin suunnittelemaan kokonaan ilman ryhmäläisten kuulemista.

##### 8.4.1 Kartoitus

Ryhmäläiset täyttivät ensimmäisellä ja toisella ryhmäkerralla paperisen alkukyselylomakkeen, riippuen siitä millä tapaamiskerralla he olivat tulleet mukaan ryhmään. Alkukyselyn täytti

neljä ryhmäläistä ensimmäisellä kerralla ja kolme ryhmäläistä toisella kerralla, joten toisen kerran jälkeen saimme kerättyä kaikilta vastaukset. Alkukyselyssä oli neljä kysymystä, jotka olivat ”Kuinka koet nykyisen hyvinvointisi?”, ”Miten haluaisit konkreettisesti parantaa hyvinvointiasi?”, ”Miten Äijäryhmän toiminta voisi tukea sinua?” ja ”Muita toiveita ryhmän toiminnalle?”. Kahdella ensimmäisellä kysymyksellä pyrimme saamaan taustaa ryhmäläisten nykyisestä tilanteesta ja koetusta hyvinvoinnista. Ryhmäläiset saivat vapaasti määritellä hyvinvointinsa ja sen, miten he toivoivat siihen parannusta. Kaksi jälkimmäistä kysymystä antoivat meille paljon suuntaa ryhmän käytännötoimintaan. Kysymyksemme olivat avoimia kysymyksiä, jotta osallistujat joutuisivat hieman pohtimaan vastauksiaan, ja jotta oli mahdollista myös saada jotain sellaista tietoa, jota emme osanneet odottaa. Alkukysely oli anonyymi ja vain me luimme vastaukset. Kyselyn täyttöön varasimme runsaasti aikaa.

Ensimmäisen kysymyksen vastauksissa ryhmäläisemme kokemukset omasta hyvinvoinnistaan vaihtelivat hyvästä, aika huonoon. Suurin osa käytti ilmaisuja, kuten ”ihan hyvä” tai ”kohtuullinen” ja osassa vastauksista myös kerrottiin säännöllisestä liikunnasta ja siitä, että arjesta selvitään ihan hyvin. Suurin osa arvioi itsensä kuitenkin ainakin kohtuullisen hyvinvoivaksi. Vaihtelua vastauksissa kuitenkin oli ja kiinnitimme asiaan huomiota niin, että varmistimme erilaisten liikunta-aktiviteettien ja vierailukohteisiin siirtymisten onnistumiset ryhmältä, ennen niiden toteutumista.

Toiseen kysymykseen, missä kartoitimme sitä, miten ryhmäläiset halusivat parantaa hyvinvointiaan, saimme vaihtelevia vastauksia. Vastauksissa oli terveyteen liittyviä toiveita, kuten painon putoaminen, ruuansulatusvaivojen poistuminen ja unen laadun parantuminen. Toiveissa oli myös vain pitää kiinni nykyisistä hyvistä asioista omassa elämässä, kuten riittäväksi koetusta liikunnasta ja juomattomuudesta. Vastauksissa osa ryhmäläisistä myös halusi parantaa hyvinvointiaan enemmän oman arjen toimintansa avulla, esimerkiksi lisäämällä liikuntaa. Ryhmäläisten kanssa keskustellessa ja myöhemmin ryhmäläisten omia tavoitepapereita tehdessä huomasimme, että osin monet toiseen kysymykseemme saamamme vastaukset olivat enemmän toiveita paremmasta voinnista tai pitkäaikaisten terveyshuolien poistumisesta, eivätkä niinkään asioita, joita lyhyessä ryhmässämme voitiin tavoitella konkreettisesti. Osalla oli myös hyvin selvillä mistä hyvistä asioista elämässään he halusivat pitää kiinni.

Kaksi viimeistä kysymystämme antoivat konkreettista näkemystä, siitä miten ryhmä toiminnallaan tukisi ryhmäläisiä. Kysymykseen miten Äijäryhmän toiminta voisi tukea sinua, saimme toiveiksi uusia ideoita tai ajatuksia, neuvoja, mahdollisuuden päästä kokeilemaan uusia asioita ja paikkaa kertoa omista kokemuksista. Osan oli vaikeampi tässä vaiheessa keksiä miten ryhmä tukisi heitä. Viimeiseen kysymykseen muista toiveista saimme vähemmän vastauksia. Muita toiveita ryhmän toimintaan olivat mukavaa tekemistä, yhtenäisyyttä, rentoa yhdessäoloa ja lyhempiä päiviä. Näistä kysymyksistä yhteenvetona tulkitsimme, että ryhmäläiset toivoivat ryhmältä pääosin rentoa ja mukavaa tekemistä, vaihtelua arkeen sekä mahdollisuutta

päästä kokeilemaan uusia asioita. Liikunnan moni oli nostonut kyselyssä myös konkreettisena toimintana esille. Mielekkään tekemisen etsiminen ja sosiaalinen tuki olivatkin olleet asioita, mitä pidimme suunnitteluvaiheessa todennäköisinä syinä ryhmään tuloon. Hyvinvoinnin toiminnallinen ja sosiaalinen puoli korostuivat ryhmässämme.

Toisella tapaamiskerralla jokainen ryhmäläinen myös pohti ryhmäjaksolle henkilökohtaisia tavoitteita, joita yritimme ryhmän toiminnalla edistää. Ryhmän toiminnalle ne antoivat hyvin paljon suunnan. Tavoitteet ryhmäiset kirjasivat itse paperille. Tavoitteiden pohtimista olimme alustaneet paljon keskustelemalla ryhmän kanssa, jotta niitä ei tarvitsisi nopeasti keksiä, ja tietysti iso osa ryhmäläisistä tuli mukaan vasta toisella kerralla, joten toinen kerta oli sopiva kohta tavoitteiden kirjaamiseen. Tavoitteita olivat vaihtelun saaminen arkeen, uusien mahdollisuuksien kartoitus, aamurytmin pitäminen, uusien ideoiden saaminen arkeen, pysyminen päivärahoilla ja liikunnan lisääminen. Tavoitteet olivat mielestämme realistisia. Pyrimme vastaamaan niihin pitämällä ryhmän toiminnan rauhallisena ja helposti lähestyttävänä. Liikunnan lisääminen oli konkreettinen tavoite osalla ja siihen vastasimme ryhmän toiminnalla paljon. Liikunta ja ulkoilu tuntuivat myös sopivan niille, joille se ei ollut varsinainen tavoite. Tavoitteiden luonne oli sen suuntainen mitä olimme suunnitteluvaiheessa odottaneetkin, joten esimerkiksi alustava ohjelmarunkomme sopi ryhmälle suurimmaksi osin.

#### 8.4.2 Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Ryhmämme aloitti 8.2.2018 kello 10. Aloitimme ensimmäisen tapaamiskerran Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän kuntouttavan työtoiminnan Lahden yksikön ryhmätiloissa. Ensimmäisen ryhmätapaamisen alkupuoliskon tavoitteena oli tutustuminen ja ryhmän esittely, josta pysyimme siirtymään ryhmäläisten omiin näkemyksiin tavoitteistaan. Olimme varanneet myös runsaasti aikaa alkukyselyiden täyttöön ja ohjelmarungon tekemiseen yhdessä. Ryhmän aiheeseen johdatuksiksi loppupuoliskolle päivää olimme varanneet hyvinvointiluennon kaupungin liikuntaneuvostalalta ja tähän liittyen kuntosalin tutustumisen. Kyseisellä kuntosalilla oli paljon ilmaisia vuoroja tarjolla ja luennolla muutenkin kuulumme kaupungin liikuntatarjonnasta. Ensimmäiselle ryhmäkerralle osallistui neljä ryhmäläistä. Osa poissaolijoista oli ilmoittanut etukäteen sairastuneensa ja tiesimme siten odottaa ensi kerralle uusia ryhmäläisiä. Paikalle saapuneet ryhmäläiset tulivat ajoissa ja olivat hyvän tuulisia, ja muutenkaan pienempi osallistujamäärä ensimmäisellä kerralla ei tuntunut ryhmän toimintaa haittaavan.

Selvitimme alkuun ryhmäläisiltä millä odotuksilla he olivat ryhmään tulleet. Odotuksena paikalla olleilla tuntui päällimmäisenä olevan vaihtelun saaminen arkeen. Osa oli vaarantuneempia ja heidän oli vaikeampi sanoa vielä ajatuksiaan. Alussa kävimme rauhassa läpi ryhmän idean, luonteen sekä tavoitteen. Korostimme, että halusimme ryhmän olevan avoin. Jokainen

sai osallistua ohjelman suunniteluun ja ryhmässä sai myös keskustella kaikesta mieltä askarruttavasta sekä olla kriittinenkin. Selvensimme myös opinnäytetyöhön liittyvän ryhmäläisten henkilöllisyyden salassa pitämisen ryhmälle. Kävimme tapaamisen alussa läpi hyvinvoinnin eri puolia, kartoittaaksemme ryhmän ajatuksia hyvinvointiin liittyen. Liikunta nousi keskustelussa eniten esille. Kyselimme osallistujien liikuntataustoista, arjesta ja mahdollisista esteistä, jotka täytyi ottaa huomioon ohjelmaa suunnitellessa ja toteuttaessa. Rohkaisimme ryhmäläisiä ehdottamaan eri asioita, mitä haluavat kokeilla meidän suunnitelmiamme lisäksi. Teimme alussa myös paperisen alkukyselylomakkeen. Kyselyn täyttöön varasimme runsaasti aikaa ja ryhmäläiset miettivät vastauksiaan pitkään.

Ryhmään saimme toivotusti heti alusta lähtien varsin avoimen tunnelman. Pidimme tapaamiskerran rytmin rauhallisena ja rohkaisimme ryhmäläisiä tuomaan paljon omia ajatuksia. Ensimmäisellä ryhmäkerralle olimme varanneet loppupuoliskon ryhmäkerrasta kaupungin liikuntapalveluihin ja Mäkikatsomon kuntosaliin tutustumiseen. Tutustumiseen oli myös sovittu kaupungin liikunnanohjaajan kanssa liikuntapainotteinen hyvinvointiteemainen luento, jolloin kuntosalille siirtyminen mukaan lukien kokonaisuus vei yli puolet päivästä. Kuntosali ensimmäiseen kertaan sopi ryhmälle hyvin, eikä sitä nähty liian vaativana aloituksena. Pohdimme myös ryhmäläisten kanssa yksilöllisiä kysymyksiä liikunnanohjaajalle, sillä ryhmäläisillä oli erilaisia kuntosali taustoja ja myös ajatuksia mistä he tarvitsisivat tietoa.

Mäkikatsomon kuntosalilla liikuntaneuvoja piti meille hyvinvointiteemaisen luennon ja luennon aikana liikuntaneuvoja osallistutti meitä teettämällä erilaisia tehtäviä hyvinvointiin liittyen. Tarkoituksena oli herättää jokainen miettimään omaa hyvinvointiaan ja sitä mistä hyvinvointi koostuu. Luennolla korostettiin hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta. Liikuntaneuvoja painotti sitä, että oman hyvinvoinnin kehittäminen lähtee pienistä askelista ja oma halu sekä tunne ovat keskeisiä, mikäli haluaa esimerkiksi aloittaa tai lisätä liikuntaa. Ryhmäläiset kuuntelivat luennolla ja osallistuivat hyvin tehtävien tekoon. Kaiken kaikkiaan luento tuntui sopivan hyvin ryhmän luonteeseen ja ryhmäläiset sekä ohjaajat pääsivät myös kysymään heitä mietityttäneitä seikkoja.

Luennon jälkeen suuntasimme kuntosalin puolelle, mikä oli varattu meidän käyttöömmme tunnin ajaksi. Kuntosalilla liikuntaneuvoja piti meille kokonaisvaltaisen kuntosaliohjelman alkulämmöistä loppuvenyttelyyn. Liikuntaneuvoja avusti tarvittaessa laitteiden käytössä ja oikeiden painojen valinnassa. Kuntosalitreeniä tehdessä ryhmänjäsenet saivat myös yksilöllisiä vinkkejä omien tarpeidensa mukaan. Kaikki ryhmäläiset jakoivat harjoitella innokkaasti tunnin ajan ja kuntosali vaikutti olevan kokonaisuutena positiivinen kokemus ryhmän jäsenille. Yllätyimme kuinka innokkaasti ryhmä toimi kuntosalilla, sillä ajattelimme, että ehkä into ei riitä ihan tunnin ajaksi tai, että ensimmäisellä kerralla ei kehdattaisi niin paljon urakoida uusien ihmisten kanssa. Jäimme miettimään kuntosaliporukan kokoamista ryhmän jäsenistä.

Kuntosalilta poistuttuamme pidimme vielä pienen loppupalaverin ja kerroimme, että ensi kerralla kirjaisimme tavoitteita paperille ja katsoisimme niitä yhdessä, eli siirsimme ajatusta tulevaan. Kerroimme myös, että odotimme uusia ryhmäläisiä ensi kerralle, millä oli vaikutusta seuraavan kerran sisältöön. Kokonaisuutena ensimmäinen tapaamiskerta sujui meistä todella hyvin. Saimme ryhmään luotua hyvän ilmapiriin ja kaikki osallistuivat keskusteluihin ja toimintaan niin hyvin, että olimme aika yllättyneitä.

#### 8.4.3 Toinen ryhmätapaaminen

Toisella tapaamiskerralla paikalla oli yhteensä kuusi ryhmäläistä. Uusia ryhmäläisiä oli paikalla kolme. Kerralla täytyi tutustua rauhassa myös uusiin ryhmäläisiin sekä kertoa heille ne asiat, mitä ensimmäiselläkin kerralla oli käyty läpi. Ryhmätapaamisen alussa tavoitteena oli ryhmän esittelyn ja uusiin ryhmäläisiin tutustumisen lisäksi ohjelmarungon teon jatkaminen ja ryhmäläisten omien tavoitteiden läpi käyminen ja konkreettinen kirjaus paperille. Tämän alkuvaiheen lisäksi olimme valmistelleet yhdessä leipomista tapaamiskerralle sekä tähän liittyen ryhmäläisten ajatusten kartoitusta ruokaan liittyen. Leipominen oli toiminnallinen keino tutustua ruokateemaan ja kyse oli myös yhdessä tekemisestä sekä ryhmäytymisestä. Leipomisella halusimme myös osoittaa, että ryhmämme miehetkin pystyvät vaikuttamaan ruokavalioonsa konkreettisilla teoilla, vaikka moni ei itseään hyvänä ruuanlaittajana pitäisikään. Mukana olleelta työtoiminnanohjaajalta olimme myös kuulleet lahtelaisille työttömille miehille suunnatusta hankkeesta, jonka ajattelimme voivamme esitellä ryhmän alkupuolella, sillä hanke oli juuri käynnissä ja se oli ryhmäläisillemme suunnattu. Siihen oli myös mahdollista päästä kuntouttavan työtoiminnan ohjaajan kautta.

Tapaamisen alkuun kerroimme uusille ryhmäläisille ryhmän luonteesta ja alustavasta ohjelmarungosta sekä annoimme heille täytettäväksi alkukyselylomakkeen. Kerroimme heille myös opinnäytetyöhön ja salassapitoon liittyneet asiat. Keskustelimme myös viime kerrasta ja siitä ryhmäläisille jääneistä tuntemuksista. Alkukeskusteluiden jälkeen ryhmässä arvioijana mukana ollut työtoiminnanohjaaja kertoi ryhmäläisille Lahdessa käynnissä olleesta Työkykyisenä työelämään-hankkeesta. Hankkeeseen tavoiteltiin erityisesti lahtelaisia pitkäaikaistyöttömiä miehiä, joille oli tarjolla yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja siihen räätälöityjä palveluja. Hankkeeseen oli mahdollista päästä omatoimisesti tai oman työtoiminnanohjaajan kautta. Jaoimme hankkeesta jokaiselle oman esitteen ja siihen liittyneen Suomimies seikkailee- trenioppaan. Opas sisälsi käytännöllistä tietoa ja ohjeita liikkumisen aloittamiseen. Kävimme opasta ryhmän kanssa läpi ja kannustimme hankkeeseen mukaan, jos halua löytyi, sillä tilaisuus oli hyvä. Tässä vaiheessa hanke ei vielä innostanut ketään varmasti mukaan, mutta asia jätettiin hautumaan ja siihen palattiin myöhemminkin.



Oppaisiin tutustumisen jälkeen jatkoimme ohjelmarunkomme läpikäyntiä ja toiveiden kartoitusta, sillä mukana oli uusia ryhmäläisiä. Erilaisia ideoita saimmekin varsin paljon, esimerkiksi historialliseen museoon tutustuminen hiihtomuseon sijaan, keilaus, ehkä jalkapallo ja Auronin toimipisteessä käynti, jossa oli fysioterapian lisäksi jonkinlaisia liikuntapalvelujakin tarjolla. Osaa toiveista oli hankalampi toteuttaa, mutta saimme aika hyvää näkemystä ryhmän ajatuksista. Uudet ryhmäläiset olivat myös aktiivisia ohjelmarungon työstössä. Suunnittelun jälkeen keskustelimme yleisesti hyvinvoinnista ja jokaisen henkilökohtaisesta hyvinvoinnista, tavoitteiden paperille kirjaamista pohjustaaksemme. Ilmeni, että monella ryhmän jäsenellä on eriasteisia univaikeuksia ja osa näki ryhmän hyödyttävän heitä tuomalla päivärytmiä, joka muodostui osan tavoitteeksikin. Puhuimme myös yleisesti terveistä elämän tavoista, ruokavalioista ja päihteistä. Sinänsä ryhmämme ei ollut tarkoitus valistaa tai tuntua ryhmäläisiä huonoista elämäntavoista syyllistäväksi, mikä meidän täytyi ryhmässä huomioida, esimerkiksi siinä miten itse asioista puhumme. Edellisen tapaamiskerran kuntosali vierailusta innostuneena saimme kuitenkin sovittua kahdelle ryhmäläiselle yhteisen kuntosalikäynnin mäkikatso-mon kuntosalilla ja heille kuntosalilla käyminen jäi tavoitteeksi.

Ryhmäläisten omien tavoitteiden kirjaus tavoitepapereille tehtiin toisen tapaamisen keskivaiheessa. Tässä vaiheessa asiaa oli jo ollut enemmän aikaa miettiä ja toisella kerralla oli myös tullut mukaan uusia ryhmäläisiä, joten pidimme toisen kerran keskivaihetta hyvänä ajankohdana tavoitteille. Aika hyvin jo tiesimme, ryhmän keskustelevan luonteen vuoksi, mitä ryhmäläiset tavoittelivat ryhmältä, mutta meistä oli hyvä, että asia nostettaisiin paremmin mieleen kirjoittamalla tavoitteet konkreettisesti. Alkukyselymme ja tavoitepaperit antoivat myös meille aika paljon suuntaa toiminnan tarkempaan haarukoimiseen, vaikka tätä tehtiin myös muuten ryhmäläisten mielipiteitä kyselemällä sekä ohjelmarunkoamme yhdessä katsoen ja täydentäen.

Loppupuolisko päivästä kului leipomisen parissa. Leipomiseen olimme päätyneet käytännöllisyyden vuoksi. Käytettävissä oli yksi tai mahdollisesti kaksi liesiuunia ja toisaalta raaka-aineiden määrän ja tehtävien ruokien määrä oli hyvä pitää pienenä, jotta pystyisimme toimintaa ohjaamaan. Pyrimme myös raaka-aineiden ja valmistamisen puolesta helppoihin resepteihin. Ohjelmassa oli aluksi sämpylöiden ja lopuksi omenapiirakan leivontaa. Sämpylöiden leipomista varten ryhmäläiset jakautuivat kolmeksi pariksi, jotta kaikki saavat tekemistä. Sämpylöiden leipomisesta oli ryhmässä osalla kokemusta ja saimmekin hyviä vinkkejä leipomiseen. Meistä olikin todella hienoa, että ryhmäläiset pääsivät mukaan toimintaan, myös jakamalla omaa tietoaan.

Leipomisen odotteluvaiheissa keskusteltiin ruokatottumuksista ja ryhmä intoutuikin itse valmisruuan vähentämistä, sillä moni koki ne aivan turhaksi. Leipomisprosessi sujui hyvin. Osalla oli varmempi ote, mutta kaikki saivat tekemistä ainakin jonkin verran. Sämpylöiden jälkeen leivoimme vielä yhdessä omenapiirakan. Sinänsä tavoitteemme ei ollut onnistuneet sämpylät

ja piirakka, sillä esimerkiksi ohjaajien leipomiskokemus ja varmuus olivat kyseenalaisia. Tärkeintä oli päästä tekemään jotain konkreettista ruokateeman osalta. Sämpylämme ja varsinkin omenapiirakka onnistuivat kuitenkin hyvin. Jokainen sai vielä syödä itse tekemiään sämpylöitä ja yhdessä tekemäämme omenapiirakkaa. Kokonaisuutena kerta meni hyvin ja uudet ryhmäläiset pääsivät heti toimintaan mukaan. Tiedustelimme uusilta ryhmäläisiltä enemmän, miltä leipominen tuntui ensimmäiseen kertaan ja kukaan ei ollut siitä ainakaan pelästynyt, vaikkei toiminta ehkä ollut niin miehistä.

#### 8.4.4 Kolmas ryhmätapaaminen

Ennen kolmatta tapaamiskertaamme saimme tiedon, että yksi ryhmäläinen keskeyttää ryhmäjaksos. Keskeyttänyt ryhmäläinen koki ryhmän ikäjakautuvan olevan liian vanha, jotta hänelle löytyisi ryhmästä kavereita, vaikka hän muuten olikin kehunut ryhmänohjaajia. Ryhmän jäsenemme olivat muuten keski-ikäisiä. Tämän lisäksi yksi ryhmään ilmoittautunut asiakas ei ollut jaksolle osallistunut lainkaan. Kolmannelle tapaamiskerralle teemamme olivat vapaa-aikaan ja harrastamiseen liittyviä. Monilla ryhmäläisillä tavoitteena oli vaihtelun ja uusien ideoiden saaminen arkeen. Asiasta keskustellessa vierailukäynnit ja se, että pääsee konkreettisesti kokeilemaan jotain uutta, tuntuivat ryhmäläisistä sopivilta tavoilta lähestyä asiaa. Tähän liittyen olimme varanneet esittelyn työttömille suunnattuun monitoimintakeskus Takataskuun ja suunnitelmanamme oli myös pelata tutustumisen jälkeen frisbeegolfia. Näitä asioita oli ehditty yhdessä pohtia ohjelmarunkoa tehdessä. Esittelimme tapaamiskerralla myös alkupuolen kartoituksen pohjalta pohtimiamme suunnitelmia jatkoon.

Jatkoimme kolmannen kerran alkuun hieman keskustelulla viime kerran ruokateemasta ja myös kuntosalilla käymisestä, esimerkiksi olimme selvittäneet kuntosalin poikkeusaikatauluja ja niiden sopimista ryhmäläisille. Ruokavaliosta ryhmällä oli viime kerralla noussut ajatuksia, joista jatkoimme. Korostimme, että ruokavaliota kannattaa parantaa pienillä askelilla, eikä tavoitella heti täydellistä lautasmaalia. Mainitsimme, että voisimme ryhmässä käsitellä myös vielä univaikeuksia, kun asia oli ryhmässä noussut esille. Alustimme vierailua Takataskuun ja frisbeegolfia ennen liikkeelle lähtöä. Toimintakeskus Takataskussa ajatuksenamme oli kuulla siellä järjestettävästä ryhmätoiminnasta ja tapahtumista. Frisbeegolfiin valmistauduimme kertomalla lajin perusteista ja tutustumalla siinä käytettäviin kiekkoihin. Frisbeegolf lajina on helppo kokeilla, mutta useimmille se oli ihan uusi asia, minkä pohjalta se vaikutti sopivalta ryhmään. Se oli myös herättänyt kiinnostusta ryhmässä ohjelmarunkoa tehdessämme.

Takatasku on monitoimikeskus Lahdessa, joka tarjoaa ihmisille erilaisia mahdollisuuksia työskennellä, osallistua ja toimia. Takatasku palvelee erityisesti pitkäaikaistyöttömiä, mutta toimintakeskus on avoin kaikille. Toimintakeskus on Lahden kaupungin, Lahden seurakuntayhty-

män ja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän yhteinen. Takataskussa toimii edullinen lounasravintola ja kahvila. Siellä on myös tarjolla työkokeilu-, tukityö- ja vapaaehtoistyöpaikkoja sekä kuntouttavan työtoiminnan paikkoja. Takataskussa järjestetään myös erilaisia liikunta- ja harrastusryhmiä, opintoryhmiä ja atk-kursseja, joista halusimme kuulla tarkemmin. Takataskussa meille oli järjestetty laaja esitys sen toiminta-ajatuksista, työtoiminta mahdollisuuksista, atk-pajoista ja eri liikuntaryhmistä. Takataskun toiminnassa oli matalakynnys ja ryhmäläisemme toivotettiin mukaan. Esityksen jälkeen kiertelimme vielä ohjatusti paikkaa tutuksi. Osalle ryhmäläisistämme paikka oli jossain määrin tuttu tai ainakin siitä oli kuultu, mutta useimmat eivät olleet paikassa käyneet. Monitoimintakeskus myös toimi entisen vanhusten palvelukeskuksen tiloissa ja osin ehkä siitä syystä osa ryhmästä oli mieltänyt sen enemmän vanhuksille tarkoitetuksi, joten ehkä jatkossa paikkaan olisi vierailun jälkeen helpompi tulla.

Jatkoimme kolmatta tapaamiskertaa Takataskuun tutustumisen jälkeen frisbeegolfilla, josta ryhmäläiset olivat kiinnostuneita. Yhtä luukuun ottamatta kukaan ryhmäläisistä ei ollut aikaisemmin kokeillut frisbeegolfia. Olimme suunnitelleessamme toimintaa miettineet, miten frisbeegolfiin talvella suhtauduttaisiin. Ryhmäläiset lähtivät kuitenkin innokkaasti heittämään frisbeegolfrataa läpi omaa tahtiaan ja pieni kylmyys tai lumi ei toimintaa häirinnyt. Huomasimme, että liikunta ja ulkoilu olivat ryhmälle mieluista. Toiminnan jälkeen kyselimme mielenkiintoa frisbeegolfista. Ryhmä oli pitänyt siitä ja osa myös mietti uutta kokeilu kertaa kesällä. Myös mukana ollut työtoiminnanohjaaja oli ryhmäkerran jälkeen hyvin yllättynyt, kuinka ryhmä oli innostunut frisbeegolfista.

Seuraavalle ryhmäkerrallemme kaavailemaamme uniasiaan liittyen harjoittelimme ryhmän loppuun helppoa rentouttavaa hengitysharjoitusta frisbeegolf radalta ryhmätilaamme palattuamme. Kolmannen kerran lopuksi ehdimme vielä siirtää ajatuksia tuleviin kertoihin ja kerätä niistä ryhmältä mielteitä. Ryhmän alkupuolisko oli kuitenkin mennyt suurimmaksi osaksi sellaisen toiminnan parissa, mitä olimme alustavasti ohjelmarunkoon suunnitelleet. Ryhmä koki, että ryhmäpäiviin ei tarvitsisi sisällyttää liikaa erilaisia osioita tai eri teemoja, sillä muuten toiminta tuntui liian rönsyilevältä ja kaikille eri asiat eivät olleet niin helposti lähestyttäviä tai kiinnostusta herättäviä. Ryhmäläisille tuntui olevan tärkeää yhdessäolo ja toiminta sekä rauhallinen tahti, mihin alkukyselymme ja tavoitepaperit sekä keskustelumme muuten olivat myös viitanneet.

#### 8.4.5 Neljäs ryhmätapaaminen

Neljännän ryhmäkerran alussa kävimme läpi käytyjä aiheita alkupuoliskolta, sekä keskustelimme siitä mitä ryhmälle oli niistä jäänyt mieleen. Kertasimme myös keskustellen ryhmäläisten tavoitteita ja siitä, miten vastaamme niihin ryhmässä. Uni oli teemana noussut ryhmän alussa esiin ja siihen liittyen olimme valmistelleet tapaamiselle osuutta. Vierailukohteena

olimme tapaamiskertaan ottaneet yhteisen suunnittelun pohjalta Lahden historiallisen museon. Harrastus ja vapaa-ajan asioita käsitelimme paljon ryhmäjakson aikana ja tuntui, että asiaa oli sopivaa lähestyä sellaisilla tutustumiskohteilla, joita ryhmäläiset voisivat hyödyntää jatkossakin. Ryhmässä oli myös noussut toive sivistyksestä, johon ajattelimme museovierailun sopivan. Ryhmäkerralla oli paikalla kuusi ryhmäläistä, jotka olivat tässä vaiheessa vakiintuneet, kahden ensimmäisen kerran vaihdelleiden osallistujamäärien ja toisen kerran jälkeen tapahtuneen keskeyttämisen jälkeen.

Ruokakerrallamme olimme korostaneet pieniä askelia oikeaan suuntaan, jota jatkoimme käymällä läpi lisää, vaihda, vähennä- periaatetta, joka on lautasmallia käytännöllinen tapa lähteä parantamaan ruokavaliota. Ryhmälle terveellisen ruokavalion perusteet tuntuivat olevan varsin hyvin tiedossa, mutta jatkoimme asiasta, kun leipomiskertamme oli onnistunut hyvin ja ryhmä oli itsenäisesti lähtenyt pohtimaan valmisruuan vähentämistä. Kuntosalilla käyntiin oli yhä osalla ryhmää intoa ja liikunnan lisäys olikin yhä osalla tavoitteena. Frisbeegolf oli ollut ryhmälle hyvin positiivinen kokemus. Niiden koettiin myös olleen mielenkiintoisia niille, joiden tavoitteet olivat vaihtelun ja uusien ideoiden saaminen arkeen, eikä varsinaisesti liikunnan lisääminen. Iso osa ryhmää oli myös yhdessäolo ja vertaistuki. Ehdotimme mahdollisuutta vaikkapa lauta- tai korttipeleihin tähän liittyen, mutta ryhmä koki, että niihin ei ollut tarvetta, kun keskustelua ja ajatusten sekä kokemusten vaihtoa riitti muutenkin. Ryhmäläisten harrastuksia ja kiinnostusta niihin liittyen ryhmässä läpi käydessä, olimme päätyneet siihen, että kirjastoon tutustuminen oli helposti lähestyttävä matalankynnyksen vierailukohde teemaan liittyen jatkossa, mikä lisättiin ohjelmaan tapaamiskerralla. Osalla ryhmästä tuntui päivissä olevan aika paljon erilaista tekemistä ja toisilla taas oli vaikeampi nimetä sellaisia kiinnostuksen kohteita, joihin vastaisimme ryhmäyksellä, jo ohjelmassa olleiden vierailukäyntien ja toiminnan lisäksi.

Univaikeudet oli ollut asia, joka oli noussut ryhmämme alkupuoliskolla esiin hyvinvointia käsitellessämme. Olimmekin siihen tarttuneet ja alustaneet asiaa edellisillä kerroilla. Neljännellä kerralla siihen oli hyvin aikaa paneutua. Ryhmässä kuitenkin koettiin, että asiaa oli jo nostettu esiin liiankin paljon. Ryhmäläisten univaikeudet tai muut vaikeudet päivärytmin kanssa olivat hyvin erilaisia. Osa koki, että vaikeudet unen kanssa kietoutuivat yhteen päihteen käytön tai mielenterveyden ongelmien kanssa ja olivat seurausta niistä, eivätkä ensisijainen ongelma heille. Osalla ryhmän tavoitteena oli ollut osaltaan tukea juomattomuutta, ryhmän tuoman paremman päivärytmin, mielekkään tekemisen ja vertaistuen kautta. Kävimme kuitenkin läpi eri ryhmäläisten ja ohjaajienkin kuin työtoiminnanohjaajankin omia kokemuksia erilaisten uneen liittyvistä ongelmista ja myös erilaisia keinoja lievittää näitä ongelmia. Uneen ja rentoutumiseen liittyen valmisteltuun rentoutusharjoitukseen ryhmä ei kuitenkaan enää innostunut. Olimme yliarvioineet, kuinka kiinnostuneita ryhmäläiset olivat univaikeuksia käsittelemään ryhmässä. Myöskin ryhmäläisten ongelmat uneen liittyen olivat erilaisia ja osa näki ne enemmän toissijaisena huolena, jolloin niiden käsittely ryhmässä ei tuntunut kovin

hyödylliseltä. Suunniteltua lyhemmän uniosuutemme kautta nousi kuitenkin esille työtoimintatapäivien merkitys päihteiden käytön hallintaan osalle ryhmästä.

Neljannen ryhmäkerran loppupuolella vierailimme Lahden historiallista museossa, johon olimme päätyneet museovalintaa ryhmäjakson alussa ryhmän kanssa tehdessämme. Museossa kiersimme rauhalliseen tahtiin ilman kiirettä, sillä museon näyttely oli yllättävänkin monipuolinen ja ryhmäläisiä kiinnostava, joten tälläkin kertaa huomasimme vierailukohteiden ja aktiviteettien kiinnostavan ryhmää paljon. Mukana ollut työtoiminnanohjaajalta teki myös saman huomion.

Neljäs ryhmäkerta jäi varsin keskustelupainotteiseksi ja yritimme lähestyä ehkä turhan monia eri asioita päivän aikana. Olimme myös varmaankin turhaan ajatelleet, ettemme ota kahdelle perättäiselle kerralle liikuntaa tai ulkoilua, vaikka ryhmä oli niistä pitänyt ja ne sopivat myös hyvin ryhmäläisten tavoitteisiin. Ryhmäläiset kertoivat myös itse näin asiasta museolta palat-  
tuamme, joten lisäsimme ulkoilua kahden viimeisen kerran suunnitelmiin. Ryhmän asenne ryhmässä tehtyä toimintaa kohden oli myös ollut hyvä, vaikkei kaikki toiminta varmasti ollut aina heille tuttua, joten ehkä olisimme voineet hakea ryhmäkertaan jotain vielä mielikuvituk-  
sellisempaa. Toisaalta ryhmä oli ollut varsin toimintapainotteinen tähän saakka, joten oli myös hyvä päästä käymään läpi ryhmäläisten ajatuksia vielä loppu ryhmäjaksoa varten.

#### 8.4.6 Viides ryhmätapaaminen

Viidennen ryhmäkertaan olimme valmistelleet monenlaista asiaa ryhmäläisten tavoitteiden pohjalta. Laavuretki oli asia, joka oli ohjelmarungon teossa kiinnostanut paljon ryhmäläisiä, joten pohdimme vielä yhdessä viimeisiä valmisteluja sitä varten. Kirjastoon tutustuimme sen matalankynnyksen ja monipuolisuuden vuoksi. Tapaamiskerran lopuksi olimme sijoittaneet keilauksen. Nämä asiat olivat ryhmäläisiä kiinnostavia ja tuntuivat meistä varsin hyvin osuvan ryhmäläisten tavoitteisiin. Ne olivat myös sellaisia mitä ryhmäläiset voisivat jatkossakin hyödyntää. Monelle keilaus oli kiinnostava ja mieleinen, mutta keilaamassa ei ollut tullut käytyä vuosiin tai vuosikymmeniin. Ryhmän kanssa oli varmasti myös helpompi lähteä kirjastoon tai keilaamaan. Kirjaston ja keilauksen väliin oli myös varattu aikaa pienelle kävelylenkille, jolla haimme pientä liikuntaa ja ulkoilua tapaamiskertaan. Paikalla oli viisi ryhmäläistä.

Viides tapaamiskerta aloitettiin viimeisen tapaamiskerran laavuretken suunnitelulla. Laavuretkestämme olimme keskustelleet aiemminkin ja se oli ohjelmarungossamme pysynyt. Mahdollisia laavuvaihtoehtoja meillä oli muutama, mutta niissä täytyi ottaa huomioon matka-ajat, saavutettavuus ja erityisesti talvisää. Osa laavuista oli varsin kaukana ja osa taas vaati enemmän mäkien nousemista, jonka vuoksi asiassa piti kuulla ryhmäläisiä. Talven vuoksi jouduimme myös katsomaan viimeisimpiä säätietoja, sillä sää olisi voinut toisaalta muuttua liian

vetiseksi, jolloin laavulle ei ehkä olisi kannattanut lähteä. Lahden alueen laavuista oli ryhmässä tietämystä, jota halusimme myös hyödyntää, vaikka suurimmalle osalle laavut olivat vähemmän tuttuja. Tutkimme yhdessä eri laavujen sijainteja ja saavutettavuutta, joidenka perusteella valitsimme lopullisen kohteen.

Viidennen ryhmäkerran alkupuolelle olimme varanneet aikaa Lahden pääkirjastoon tutustumiseen, jota alustimme hieman myös ennen kirjastolle siirtymistä. Kirjasto oli meistä hyvä vierailukohde, sillä siellä oli tarjolla laajasti erilaisia palveluja ja tapahtumia, joita oli varsin helppo hyödyntää. Ryhmässä osa käytti kirjastoa, mutta suurimmalle osalle se oli vähemmän tuttu. Olimme etukäteen tutkineet pääkirjaston laajaa tarjontaa ja suosittelemme ryhmälle sieltä asioita, joihin voi tutustua tarkemmin oman kiinnostuksen mukaan. Ryhmässä oli myös kirjastoon liittyen sarjakuvaharrastusta, josta ehdimme keskustella ennen kirjastolle lähtöä. Kirjastolla kiersimme vapaasti oman kiinnostuksen mukaan, sopien missä kokoonnumme yhteen. Osalle kirjasto oli tutumpi ja ryhmänohjaajallekin esiteltiin muun muassa kirjaston liikuntavälinevalikoimaa. Ne joille kirjasto oli vähemmän tuttu, tutustuivat esimerkiksi lehtisaliin sekä cd ja dvd-valikoimaan. Kirjastolla viihdyttiin hyvin, eikä kenelläkään ollut kiire pois, vaikkei kirjasto vierailukohteenä ehkä ollut kovin jännittävä.

Neljännän tapaamiskerran palautteen perusteella olimme ottaneet päivän ohjelmaan myös ulkoilua. Loppupäiväksi meillä oli varattuna keilahallilta radat, mutta kiersimme keilahallille suunnitellusti puistoalueen kautta. Ulkoilu sopi ryhmälle hyvin ja sääkin oli sille oikein suotuista. Keilaamisesta olimme keskustelleet alkupuolella ryhmäkertaa. Osa ryhmästä oli epävarmempia taidoistaan ja viimeisimmistä keilauskerroista oli paljon aikaa. Kannustimme ryhmää ottamaan keilailun rennosti ja positiivisesti, vaikka taidot vaihtelivatkin. Itse keilaaminen sujui erittäin mukavassa tunnelmassa. Taitotasot vaihtelivat, tosin osa teki todella hyviä tuloksia. Keilaaminen oli kuitenkin ensi sijassa positiivinen ryhmäkokemus. Tunnelma oli avoin ja rentoutunut, kuten oli ollut koko päivän ajan, vaikka olimme tehneet ja käsitelleet moniakin asioita tapaamiskerran aikana.

#### 8.4.7 Viimeinen ryhmätapaaminen

Viimeisen ryhmäkertamme ohjelmana oli palautteen keräys ja laavuretki. Paikalla oli viisi ryhmäläistä. Ennen palautteen keräystä ehdimme keskustelemaan ryhmäläisten retkeilykokemuksista ja katsoa läpi tiedustelemaamme reittiä laavulle sekä tuomaan vielä esille toisella ryhmäkerralla esitellyn Työkykyisenä työelämään- hankkeen. Pääsääntöisesti ryhmäläisten retkeilytausta oli niukahko, mutta ryhmän suunniteltuun laavuretkkeen oli suhtauduttu myönteisesti ja olimme Lahden alueen laavuja edellisellä kerralla käyneet läpi ja etsineet kartalta yhdessä ryhmän kanssa. Lopulta retken kohteeksi valikoitunut laavu oli kohtalaisen lähellä,

mutta vaati kuitenkin kiipeämistä. Olimme valmistelleet lyhemmän matkan vuoksi pienen ylimääräisen kierroksen järvimaiseman kautta, sillä laavun lähellä olleisiin muihin mielenkiintoi-  
siin luontokohteisiin ei oikein järkevästi päässyt hiihtolatujen, lumen ja liukkaiden mäkien  
vuoksi. Kannustimme myös vielä hyödyntämään Työkykyisenä työelämään- hankkeen mahdolli-  
suuden yksilölliseen liikuntaneuvontaan ja muihin palveluihin. Hankkeeseenhan etsittiin juuri  
erityisesti pitkäaikaistyöttömiä lahtelaisia miehiä, joten tilaisuus oli ryhmällemme oiva ja ai-  
nakin yksi ryhmäläinen ilmoitti asiaa harkitsevansa.

Valmistelemamme palautelomakkeen täyttöön varasimme alkukyselyn tapaan reilusti aikaa ja  
pyrimme pitämään tilanteen kiireettömänä. Olimme ryhmän keskustelevala luonteen ja hyvän  
ilmapiirin vuoksi luottavaisia, että ryhmäjäksosta oli kokonaisuudessa pidetty, joten olimme  
pyrkineet muotoilemaan kysymyksiä vielä niin, että olisimme voineet saada niistä vielä jotain  
sellaista tietoa jota emme olleet osanneet odottaa. Kysymykset olivat myös samoista syistä  
avoimia kysymyksiä ja pyrimme muotoilemaan niitä niin, ettei niihin voi vastata vain kyllä tai  
ei. Kysymyksissä oli myös pyritty huomioimaan niitä asioita, joita ryhmäläiset olivat nostaneet  
tavoitteikseen. Kannustimme pohtimaan vastauksia rauhassa ja olemaan myös kriittinen.

Vastauksiin emme ryhmäkerralla tutustuneet, mutta olimme varanneet aikaa myös suulliseen  
keskusteluun. Ryhmä oli ollut avoin ja helposti lähestyttävä, joten ajattelimme, että voimme  
vielä keskustella itseämme tai ryhmää mietityttäneistä seikoista. Avoimessa keskustelussa  
ryhmäläiset pitivät ryhmää kokonaisuutena onnistuneena. Kerroimme myös, että meitä oli  
paljon mietityttänyt ryhmäpäivien sisältö ja se kuinka sopivaksi ryhmäläiset ne kokivat. Ryh-  
mäläiset kertoivat ryhmäpäivien sisällön olleen heistä sopivaa ja, että tekemistä oli ollut riit-  
tävä määrä. Hyvänä puolena pidettiin sitä, että pääsi kokeilemaan uusia asioita ja, että ryh-  
mästä sai ajatuksia omaan arkeen. Olimme ennen ryhmää ja ryhmäjakson aikana olleet huo-  
lestuneita siitä, miten ryhmäläiset innostuivat ryhmämme eri toiminnasta, esimerkiksi olisiko  
leipominen koettu turhaksi tai ulkoilu talvella epämieluisaksi. Myöskin olimme pohtineet,  
kuinka paljon ryhmäpäiviin pystyy järkevästi sijoittamaan eri asioita ja kuinka paljon niihin  
varataan aikaa, esimerkiksi ryhmän alkupuolen ohjelmanrunon käsittelyä tai ryhmäläisiin tu-  
tustumista ja tavoitteiden pohtimista oli hyvin hankala määrittää kellon tarkasti, joten yhtenä  
pelkona meillä oli ryhmäläisten tylsistyminen.

Laavulle kiersimme suunnitellusti pidennetyn ulkoilulenkin. Tunnelma oli hyvä ja kävelytah-  
timmekin oli varsin reipas. Laavulla keskustelimme retkeilyyn liittyen esimerkiksi erilaisista  
tulenteke tavoista. Paistoimme tulella makkaraa ja ruokailimme laavulla. Pääsääntöisesti kes-  
kustelimme vapaasti eri aiheista. Selvitimme lisäksi, oliko kuntosalikäynneistä vielä innostu-  
neita ja olivatko uusia ideoita ja vaihtelua arkeen toivoneet hyöttyneet ryhmästä sekä kartoi-  
timme hieman ryhmäläisten kevään jatkoa. Kuntosalilla oli ryhmässä yhä intoa käydä, mikä oli  
meistä hienoa kuulla ja muuten ryhmäläiset esimerkiksi mainitsivat frisbeegolfin mielenkiin-

toisena kokemuksena. Meistä oli tuntunut, että saimme ryhmään hyvän kontaktin ja, että ilmapiiri ryhmässä oli ollut avoin ja positiivinen, lisäksi ryhmäläiset olivat lähteneet eri toimintaan ryhmäpäivinä erittäin hyvin mukaan, mistä kerroimme ryhmälle. Lopuksi kiitimme vielä ryhmää ryhmäjaksoista ja päätimme siten ryhmäkerran laavulle. Varmistimme, että kaikki löytävät laavulta pois ja jäimme itse vielä vahtimaan tulen sammumista. Laavuretkemme oli mukava yhteinen lopetusrituaali ja se sopi hyvin ryhmän ulkoiluun, liikuntaan ja vapaa-ajan harrastuksiin painottuneeseen ohjelmaan.

## 9 Arviointi

Keinomme arvioida Äijäryhmäämme olivat osallistuva havainnointi, keskustelut ryhmäläisten kanssa, palautelomake ja ryhmäkerroilla mukana olleen työtoiminnanohjaajan arviointi. Ryhmäpäivinä ryhmäläisiä oli useimmiten mukana kuusi tai viisi ja meitä opinnäytetyöntekijöitä oli kaksi. Ryhmänkoko tuntui sopivalta havainnointiamme varten ja myös muuten sopivalta ryhmämme toiminnan kannalta. Meille oli mahdollista erityisesti toiminnallisissa osuuksissa jakaantua eri ryhmäläisten pariin ja hyödyntää sitä, että meitä oli kaksi ohjaamassa ryhmää. Ryhmäpäivistä meille syntyi paljon muistiinpanoja havainnoistamme. Ryhmäläisiä ei vaikuttanut häiritsevän se, että kirjoitamme ryhmästä opinnäytetyön. Ryhmä tuntui meistä avoimelta ja ryhmäläiset jakoivat varsin paljon ajatuksiaan ryhmässä eri asioista. Ryhmäläiset tekivät myös hyviä huomioita ja ehdotuksia ryhmämme toiminnasta ryhmäkerroilla ja olimme tähän varanneet aikaa ja siihen kannustaneet. Asioiden käsittely vapaamuotoisemmin keskustelemalla tuntui myös muuten ryhmässä sopivalta tavalta lähestyä asioita.

Ryhmäläisten omat näkemykset ja tavoitteet, joita erityisesti ryhmän alussa käytiin läpi, antoivat meille suuntaa ryhmäpäivien lopulliseen toteuttamiseen. Halusimme myös saada ryhmäläisiltä mahdollisimman paljon palautetta toiminnasta ryhmäpäivien aikana, arviointiamme syventääksemme. Kaikki ryhmäläisemme eivät olleet niin puheliaita, ehkä myöskään keski-ikäisten miehen rooliin se ei niin istukkaan. Tätä haastetta lähestyimme niin, että pidimme ainakin ryhmäpäivien aloitukset rauhallisina ja pyrimme avoimeen ja positiiviseen ilmapiiriin, jolloin kaikki pääsivät kertomaan ajatuksiaan ja kaikkia ehdittiin kuulla. Meistä tuntui, että saimme luotua ryhmäläisiin hyvän suhteen. Saimme hyvän kuvan siitä, miksi he olivat ryhmään tulleet ja mitä he tavoittelivat ryhmästä. Hyvän dialogin palasia ovatkin vapaaehtoinen osallistuminen ja vaikuttaminen, aitous ja tasavertaisuus sekä prosessin omaisuudesta huolimatta liian yksimielisyyteen pyrkimisen paineen puuttuminen (Kaukila & Lehtonen 2007, 40).

Mukana olleen työtoiminnanohjaajan ja hänen sijaisenaan osalla kerroista olleen työtoiminnanohjaajan mukana olo ei tuntunut myöskään häiritsevän ryhmää. Työtoiminnanohjaajat toivat myös ryhmäkerroilla esiin omia ajatuksia ja kokemuksia, vaikka pääsääntöisesti he olivat taustalla. Ryhmän liikunnallisia osuuksia ja vierailukäyntejä he arvioivat onnistuneiksi ja niitä



kiiteltiin. Ryhmäjakson jälkeen kysyimme ryhmän pääsääntöisenä arvioijana olleen työtoiminnanohjaajalta ajatuksia koko ryhmäjaksoista. Hän piti yleisellä tasolla ryhmää mukavana, mutta pohti olisiko ryhmässä voitu käsitellä hyvinvointia artikkelien avulla, mitkä olisivat voineet toimia myös keskustelun herättäjinä. Hän olisi myös toivonut palautelomakkeeseemme valmiita vastausvaihtoehtoja. Palautelomakkeemme kysymyksen asettelua olimme pohtineet itsekin paljon. Valmiit vastausvaihtoehdot ovat tietysti nopea ja helppo täyttää ja joihinkin muotoilemiimme kysymyksiin olisi voinut antaa valmiit vastausvaihtoehdot.

## 9.1 Palautelomake

Valmistelemamme palautelomake oli alkukyselyämme huomattavasti laajempi ja muotoilimme sen kysymykset tarkemmiksi. Alkukyselymme oli ollut enemmän suuntaa antava, mutta palautelomakettamme peilasimme myös alkukyselystä syntyneisiin havaintoihin. Meistä tuntui ryhmän lopussa, että ryhmäjakso oli ollut ryhmäläisille positiivinen kokemus ja, että siitä koettiin myös hyötyneen. Selvitimme palautelomakkeessa, kuitenkin myös yleistä kokemusta ryhmästä, jotta ryhmäläisten kokemusten arviointi ei jäänyt vain meidän näkemystemme varaan. Ryhmänvetäjinä olisimme voineet arvioida tällaisia asioita liian positiivisesti. Pyrimme palautekyselyyn muotoilemaan myös sellaisia kysymyksiä, joihin olisimme voineet saada kriittisiä arvioita tai yllättäviä huomioita. Palautekyselyssä otimme myös huomioon kysymyksen asettelussa, kokivatko ryhmäläiset hyötyneensä ryhmästä ja sen hyvinvointiin liittyneiden aiheiden käsittelystä, mitkä olivat tärkeitä kysymyksiä, voidaksemme arvioida onnistuiko ryhmä innostamaan ryhmäläisiä tai hyödyttämään heitä muuten.

Palautelomakkeemme ensimmäinen kysymys oli ”Mikä ryhmän toiminnassa oli onnistunutta?”. Tähän kysymykseen saimme varsin ytimekkäitä, mutta myös erilaisia vastauksia. Vastaukset olivat ”mukavaa tekemistä”, ”rentous, asiallisuus”, ”toimivuus”, ”mielenkiintoiset tapahtumat, käynnit museossa, frisbeegolf, keilailu” ja ”ryhmähenki”. Ensimmäisellä kysymyksellä yritimme hakea päällimmäistä ajatusta ryhmästä. Osa vastauksista kertoi enemmän ajatuksia ryhmästä ylipäänsä ja parissa nousi esiin enemmän käytännön toiminnasta positiivisia huomioita. Yksi vastaajista nosti onnistuneeksi asiaksi ryhmähengen. Ryhmää luonnehdittiin vastauksissa myös toimivaksi sekä rennoksi ja asialliseksi. Olimme pyrkineet siihen, että ryhmäpäivät olivat ryhmäläistenkin näkökulmasta järkeviä ja toiminta heille mielekästä. Vastauksissa nostettiin positiivisena asiana myös mukava tekeminen sekä erilaiset aktiviteetit ja vierailukäynnit. Näistä olimme saaneet hyvää palautetta ryhmältä ja mukana olleelta työtoiminnanohjaajalta.

Toinen kysymyksemme oli ”Koitko itsesi tervetulleeksi ryhmään ja viihdytkö ryhmässä?”. Pyrimme saamaan ryhmäläiset mahdollisimman hyvin mukaan ryhmään avoimuuden ja hyvän

ryhmähengen avulla. Uskoimme, että näin ryhmäläisten on myös helpompi lähestyä hyvinvointinsa parantamista ja tavoitteiden asettamista. Kysymykseen saimme kolme selkeää ”kyllä” vastausta. Pitemmät vastaukset olivat ”koin tervetulleeksi ja viihdyin ryhmässä”, mikä vaikuttaa olevan myös selkeän myönteinen vastaus ja viimeinen saamamme vastaus oli, ”tunnelma oli hyvä ja keskustelua oli kiva kuunnella ja sillee oli helppo osallistua”. Tämäkin vastaus on myönteinen ja siinä tulee esiin myös ryhmän avoin ja keskusteleva luonne. Sinänsä olimme luottavaisia, että ryhmässä oli viihdytty ja, että tunnelma oli ollut hyvä. Halusimme vielä kuitenkin kysyä asiaa, koska tähän ryhmäläiset ovat tietysti oikeat ihmiset tähän vastaamaan ja toisaalta, jos ryhmässä ei olisi ollut hyvä olla, ei sitä välttämättä olisi uskallettu avoimesti kertoa.

Kolmas kysymyksemme oli ”Mitä vielä kehittäisit tai olisit toivonut ryhmän toimintaan?”. Tällaiset kehitysidea kysymykset ovat haastavampia mieltä ja saimmekin vain yhden vastauksen, jossa pohdittiin ”olisiko ryhmä voinut olla pari päivää pidempi”. Ajatus on mielestämme hyvä. Ryhmäjaksoimme oli lyhyt, tosin ryhmäpäivät olivat nelituntisia. Huomasimme itsekkin, että tämänlainen ryhmä olisi toimivampi, jos ryhmäpäivät olisivat lyhempiä ja niitä olisi ollut enemmän, esimerkiksi kahden tai kolmen tunnin päiviä kahdeksan tai enemmän. Neljän tunnin tapaamisia voidaankin pitää sosiaalialan kontekstissa ylipitkinä (Healy 2012, 138). Ryhmäpäivien kesto, johtui kuitenkin siitä, että ne olivat kuntouttavan työtoiminnan työtoimintapäiviä. Pidemmän ryhmäjakson suunnittelu ja toteutus olisi ollut myös jo opinnäytetyön laajuuteen nähden varsin suuri urakka. Pidempi ryhmäjakso olisi kuitenkin antanut ryhmän jäsenille aikaa omien ajatusten kypsyttelyyn, esimerkiksi tavoitteita voitaisiin tarkastella jakson aikana useammin ja ohjelmaankin pystyttäisiin vaikuttamaan vielä enemmän. Lyhemmät ryhmäpäivät pystyttäisiin myös rakentamaan paremmin yhden aiheen tai aktiviteetin ympärille.

Palautelomakkeessamme siirryimme neljännessä kysymyksessä arvioimaan ryhmäjakson hyötyä ryhmäläisille. Neljännellä ja viidennellä kysymyksellä pystyimme saamaan tietoa siitä, miten ryhmän tavoitteet olivat toteutuneet. Neljäs kysymys oli ”Auttoiko ryhmään osallistuminen sinua? miten?”. Ryhmän hyötyinä nostettiin esiin erilaisia asioita. Ryhmästä koettiin vastauksissa saadun uusien ideoiden. Yksi vastaaja koki oppineensa tulemaan toimeen uusien ihmisten kanssa. Yksi vastaaja koki hyötynensä ryhmästä oma-aloitteisuuden parantumisen kautta, mikä oli meistä erittäin hyödyllinen tulos. Ryhmähän pyrki juuri herättelemään aktivoitumista ryhmäläisissä ja vastaamaan mahdolliseen arkielämän passiivisuuteen. Yksi vastaaja totesi ”tuli käytyä paikoissa joissa ei muuten tulisi käytyä”. Aika pitkälti tutustumiskohteemme olivat ryhmäläisille vieraita, mutta pyrimme, että ne olisivat olleet sellaisia mitä ryhmäläiset voisivat hyödyntää jatkossakin.

Viides kysymyksemme oli ”Koitko hyvinvointiteemojen (liikunta, ruoka, päivärytmi, harrastukset) käsittelyn ryhmässä hyödylliseksi? Miten?”. Vastauksiksi saimme ”hyviä ideoita arkeen”, ”oppi uusia asioita”, ”koin”, ”rupesin liikkumaan enemmän” ja ”asiat olivat minulle tuttuja

ennestään”. Kolme ensin mainittua vastausta osoittavat, että hyvinvointiin liittyvien teemojen käsittely ryhmässä oli ryhmäläistenkin näkökulmasta hyödyllistä. Asioiden käsittelyssä pyrimme pohjaamaan kokemusten vaihtoon ja konkreettisuuteen, mikä tuntuu toimineen vastausten perusteella. Yksi ryhmäläinen vastasi ryhtyneensä liikkumaan enemmän, mikä olisi voinut olla vastaus myös edeltävään kysymykseen. Liikunta oli varsin isossa osassa ryhmässämme. Yksi vastaaja koki, että asiat olivat hänelle tuttuja, mikä on hyvä asia sinänsä. Ryhmän alussa huomasimme, että osalle esimerkiksi säännöllinen liikunta ja ruokavaliosta huolehtiminen olivat jo osa päivittäistä elämää. Terveelliset elämän tavat olivat ryhmälle asioina tuttuja, joten oletimme, että tällaisia vastauksia olisi voinut tulla useampikin. Eli olimme varsin tyytyväisiä, että hyvinvointiteemojen käsittely koettiin pääosin hyödylliseksi, sillä olimme pohtineet koettaanko ne tylsiksi ja haittaisiko samoihin asioihin uudestaan palaaminen ryhmän aikana ryhmäläisiä.

Suuri syy tulla ryhmään tuntui olevan mahdollisuus saada uusia ideoita ja ajatuksia arkeen ja tähän pyrimme ryhmässä vastaamaan. Kuudes kysymyksemme olikin ”Saitko ryhmästä uusia ideoita tai ajatuksia”. Tässä kysymyksessä olisi voinut vielä kysyä tarkennusta, kun suurin osa vastaajista lopulta vastasi myönteisesti. Vastaukset kysymykseen olivat ”joo”, ”sain”, ”aloitteellisuus”, ”kyllä” ja ”enpä juuri saanut”. Suurimmalle osalle oli jäänyt uusia ideoita ja ajatuksia ryhmästä ja aloitteellisuus myös nostettiin vastauksissa esiin. Saimme ryhmän aikana muutenkin kuvaa siitä, mitkä asiat, aktiviteetit ja vierailut olivat jättäneet mitään ajatuksia. Yksi vastaaja ei kokenut saaneensa uusia ajatuksia. Osalle ryhmästä oli alussa vaikeampi määritellä miten ryhmä voisi heitä tukea tai innostaa, mikä mietitytti meitä paljon ryhmän aikana. Olimme odottaneetkin, että kaikille ryhmästä ei sinänsä löydykään mitään erityistä uutta ajatusta, vaan hyöty tulee enemmän vertaistuen kautta ja siitä, että pääsee ainakin kokeilemaan jotain uutta.

Kyselyn lopussa kysyimme vielä tarkentavia kysymyksiä ryhmästä. Seitsemäs kysymyksemme oli ”Miten ryhmänohjaajat onnistuivat ryhmän vetämisessä?”. Olimme paljon ennen ryhmää pohtineet sitä, miten saamme ryhmäläiset hyvin ryhmään mukaan alusta alkaen. Keinomme tähän olivat tehdä ryhmästä avoin ja keskusteleva sekä ottaa ryhmäläisten näkemykset vahvasti huomioon. Tässä oli vaarana, että ryhmäläiset olisi kokenut tällaisen sekavaksi tai ryhmäläisten näkemysten runsas selvittäminen olisi koettu tungettelevaksi. Meidän ja ryhmäläisten välillä oli myös aika iso ikäero, joka olisi voitu kokea myös hankalaksi. Vastauksiksi kysymykseen saimme ”ihan hyvin ohjattua toimintaa”, ”hyvin”, ”hyvin”, ”onnistuivat hyvin” ja ”erittäin hyvin”. Vastaukset olivat meistä hyvin positiivisia. Ajattelimme, että ehkä miehet eivät niin helposti jakaisi kehuja ja, että nimettömässä lomakkeessa olisi helpompi esittää myös kriittisiä arvioita. Ryhmänohjaaminen nähtiin siis onnistuneena ja pohtimamme mahdolliset haasteet ryhmänohjaukselle eivät lopulta toteutuneet.

Vielä tarkemmin ryhmäpäivistä kysimme ”Mitä mieltä olit ryhmäpäivien sisällöstä?”. Vastauksiksi saimme ”monipuolista”, ”asiallista”, ”hyviä” ja ”ihan ok”. Olimme pohtineet kuinka paljon eri asiat kiinnostavat ryhmäläisiämme ja koettaanko ryhmäpäivät tylsiksi, jos päivän ohjelma ei ollut itselle kiinnostavaa. Ryhmäpäivien sisältö vaikutti onnistuneelta vastausten perusteella. Viimeinen arvio oli laimeampi, mutta kuitenkin kokonaisuudessa palaute oli positiivista. Viimeinen kysymyksemme palautelomakkeessa oli ”Muita ajatuksia tai palautetta ryhmästä?”, mikä oli vapaamuotoisempi lisäkysymys. Saimme siihen kuitenkin vielä kaksi vastausta ”kannatti osallistua” ja ”hyvä ryhmä henki”. Ryhmän hyvä henki oli noussut paljon esiin. Se, että osallistuminen tuntui kannattaneen, oli meille tietysti hienoa kuulla, koska ryhmän pyrimme olemaan mahdollisimman paljon ryhmäläisiä varten.

## 9.2 Johtopäätökset

Kokonaisuutena arvioimme ryhmän olleen ryhmäläisille positiivinen kokemus ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen innostuttiin kohtalaisen hyvin esimerkiksi liikunnan ja oma-aloitteisuuden lisääntymisen sekä uusien ideoiden arkeen saamisen kautta. Ryhmähenki arvioitiin hyväksi ja monille ryhmän sosiaalinen tuki oli keskeinen hyöty ryhmään osallistumisesta. Ryhmän alussa moni oli kaivannut paikkaa jakaa kokemuksiaan ja ennen ryhmää olimme myös arvioineet, että moni tulee ryhmään todennäköisesti sosiaalisen tuen takia. Tämän olimme ottaneet huomioon ja pyrimme pitämään toiminnan helposti lähestyttävänä, jotta siitä voi ehkä odottamattakin innostua. Vertaisuus ja sosiaalinen tuki ovatkin hyviä tekijöitä ryhmänkehityksen kannalta ja jo pelkkä ryhmään kuulumisen tunne sekä turvallinen olo ryhmässä voivat olla itsessään erittäin merkittäviä asioita ryhmän jäsenelle (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 276-278). Ryhmäjakso oli tietysti varsin lyhyt ja olimme aika maltillisia tavoitteemme osalta ja paljonhan tietysti riippui ryhmäläisistä itsestään.

Hyvinvointiteemojen käsittely oli koettu hyödylliseksi ja monet vierailukohteemme ja aktiviteettimme olivat kiinnostaneet ryhmäläisiä yllättävänkin paljon. Liikunnan lisääntyminen ja kuntosalista innostuminen olivat selkeitä kiinnostumisia terveyden parantamiseen. Kuntosalin osalta osa ryhmästä oli valmis sopimaan kuntosali käyntejä ryhmässä omalle vapaa-ajalleenkin. Moni myös koki, että ryhmästä oli jäänyt uusia ideoita ja ajatuksia arkeen. Ryhmän keskusteluissa ryhmässä nousi paljon hyviä ajatuksia ja kokemusten vaihtoa sekä tutustumiskäynnit ja toiminnalliset osuutemme tuntuivat jättäneen ajatuksia ryhmälle. Toimintaahan ei synny tyhjiössä, vaan sille täytyy olla ulkoiset mahdollisuudet ja ihmisellä tuntemus kyvykkyydestä sekä motivaatiosta (Niemelä 2010, 19-25). Tuntui siis, että ryhmäjaksoamme aikana ryhmäläisissä pystyttiin herättämään intoa hyvinvointinsa parantamiseen eri tavoin ja ryhmän kuntouttavan työtoiminnan asiakkaita tukeva rooli tuntui toimivan. Idea siitä, että ryhmä olisi

voinut olla pidempikin tuntui meistä hyvältä ja konkreettiselta kehitysidealta, mikä myös varmasti tukisi ryhmän tavoitteita, esimerkiksi ryhmäläisiin olisi aikaa tutustua enemmän ja heidän näkemyksensä ja tarpeensa voitaisiin ottaa vielä paremmin huomioon.

Sovimme vielä huhtikuulle yhteisen tapaamisen ryhmässä olleiden työtoiminnanohjaajien kanssa, koska halusimme saada vielä selkeän loppuarvion ryhmästä ja jotta voisimme myös lyhyesti esitellä palautelomakkeen tuloksia. Arvioijamme eivät lopulta pitäneet ryhmää kokonaisuutena kovinkaan onnistuneena tai heidän yksikkönsä kannalta mielenkiintoisena. Ryhmään olisi toivottu jotain muuta toimintaa rauhallisten ja keskustelupainotteisten ryhmäpäivien aloitusten sijaan. Toivottua sisältöä olisi voinut olla esimerkiksi artikkeleiden käsittely liikunnan hyödyistä tai videoiden katsominen hyvinvointiin liittyvistä keskusteluista tai jotain muuta vastaavan tyyppistä toimintaa, josta olisi voinut herätä ryhmässä ajatuksia ja keskustelua. Aiheeseen liittyen arvioijamme myös ajatteli, että olisimme taustateoriana voineet tutustua uusimpiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista.

Sinänsähän meillä oli suunnitteluvaiheessa pohdinnassa hyvin monenlaista toimintaa ja esimerkiksi jäimme pohtimaan olisiko neljänteen ryhmäpäivään, voinut sisällyttää jotain erilaista. Erilaisten materiaalien laajempi käyttö ei ollut kuitenkaan osa suunnitelmiamme. Materiaalien hyödyntäminen ei muutenkaan noussut esiin selväksi toiminnaksi ryhmän alkupuolella ryhmäläisten näkökulmista tai tavoitteista. Tietysti tämän suuntainen toiminta olisi voitu suunnitteluvaiheessa kirjoittaa tutkimussuunnitelmaan niin, että se olisi ollut selkeä osa ryhmää, mutta tutkimussuunnitelmamme näkökulmaa ja sisältöä olisi pitänyt muuttaa paljonkin. Ryhmäpäivien aloitukset olivat rauhallisia ja kuulumisten vaihtamiseen ja vapaaseen keskusteluun oli aikaa, joten osaan päivistä olisi voinut mahtua vielä jokin osio. Ryhmäpäivien rauhallinen tahti oli kuitenkin suunniteltua. Otimme ryhmäläiset mukaan ohjelmarungon tekoon ja ryhmässä kartoitettiin paljon ryhmäläisten omia näkemyksiä, kokemuksia ja tavoitteita, minkä katsoimme vaativan paljon aikaa sekä rauhallisen ilmapiirin. Myöskin ryhmän tuoma sosiaalinen tuen näimme itsessään erittäin tärkeänä ja ryhmäläisiltä saimme samansuuntaista näkemystä. Ryhmä oli avoin ja monista käsittelemistämme asioista ryhmäläisillä oli paljon näkemystä ja omia kokemuksia jaettavaksi. Asioiden käsittely paljolti keskustelumuotoisesti oli jo suunnitteluvaiheessakin meistä hyvin todennäköistä ja se tuntui asiakasryhmällemme luontevalta tavalta lähestyä asioita ryhmässä. Ryhmän pieni koko myös mahdollisti keskustelut hyvin.

### 9.3 Pohdinta

Opinnäytetyömme liittyi vahvasti paikalliseen kontekstiin sekä siihen vaikutti suuresti ryhmäläisten ja myöskin ryhmänohjaajien valikoituminen, joten ryhmästämmme on haastavaa suoraan ottaa mallia, vaikka siinä olikin paljon toimivaa. Tausta näkökulmana oli tietoperustassamme

esille tuotu aikaisemmissa tutkimuksissa tehty havainto kuntouttavan työtoiminnan hyötyjen liittymisestä elämänhallintaan ja arjen mielekkyyteen, työllisyysvaikutusten sijaan. Ryhmäjakso oli asiakkaille varsin lyhyt ja ryhmämme tavoitteeseen, innostaa ryhmäläisiä oman hyvinvointinsa parantamiseen, suhtauduimme maltillisesti ja mielestämme siten myös realistisesti. Hyvinvointia lähestyimme ryhmäläisten oman kokemuksen kautta, mikä vaikutti toimivalta näkökulmalta. Toiminnan suunnittelussa tämä näkökulma otettiin myös vahvasti huomioon. Se keitä ryhmään lopulta valikoitui vaikuttaa tällaisessa lähestymistavassa suuresti ryhmän sisältöön ja käytännön toimintaan. Ryhmän pienekkö koko sopi ryhmän toimintaan myös hyvin ja ryhmässä oli helppo käsitellä erilaisia asioita vapaamuotoisesti sekä ryhmäläisten omia kokemuksia ja ajatuksia hyödyntäen. Avoimuus, aitous ja tarvittaessa joustavuus ryhmätilanteissa myös vaikutti meistä toimivalta tavalta kohdata ryhmäläiset.

Näemme, että ryhmään onnistuttiin luomaan hyvä ryhmähenki ja ryhmässä pystyttiin myös kohtaamaan ryhmäläiset yksilöinä. Ryhmäläiset lähtivät mielestämme hyvin mukaan myös toiminnan suunnitteluun ja omien tavoitteidenkin asettelu onnistui hyvin. Tavoitteiden oletimme olevan paljolti maltillisia. Tavoitteissa piti ottaa huomioon ryhmän kesto ja ryhmäläisten oma elämäntilanne. Pyrimme toiminnassa nojaamaan ryhmäläisten omaan sisäiseen motivaatioon mahdollisimman paljon. Ryhmäpäivien toimintaan ryhmäläiset osallistuivat yllättävänkin innokkaasti ja positiivisella asenteella, joten olisimme joihinkin päiviin voineet lisätä vielä jotain erilaista tai ryhmälle vieraampaa. Eli jossain määrin ryhmäläisten näkökulmaan keskittyminen rajoitti meitä, sen osalta mitä ryhmäpäiviin sisällytettiin. Olimme myös varautuneet siihen, että ehkä ryhmä ei olisikaan lähtenyt niin hyvin toimimaan, joten olimme olleet senkin vuoksi kriittisiä ryhmäpäivien toimintaa ryhmälle suunnitellessamme. Jälkeenpäin mietittynä kehitystoimenpiteenä olisimme siis voineet vielä lisätä ryhmään rohkeasti jonkun osuuden, hiukan jopa kokeilumielessä.

Kuntouttavan työtoiminnan puolelta tullessiin toiveisiin ryhmästä olisimme voineet paremmin vastata varmaankin jo ryhmään suunnitteluvaiheessa. Olisimmekin yhdessä heidän kanssaan voineet kumpikin osapuoli avata tarkemmin siitä, millaiseksi ryhmäpäivät etukäteen näimme. Näin eroja näkemyksissä olisi voinut tulla konkreettisesti esiin. Olimme ryhmään itse tyytyväisiä ja palaute ryhmäläisiltä oli meistä hyvinkin positiivista. Ryhmä tuntui pitkälti vastanneen sitä, mitä suunnitteluvaiheessa odotimme, vaikka lähestyimme ryhmäjaksoa joustavasti. Ryhmäläisten tavoitteet ryhmäjaksolle sekä niiden toteutuminen oli myös sen suuntaista, mitä uskalsimme realistisesti toivoa. Ryhmän aikana saimme kokemusta pienen ryhmän kanssa toimimisesta ja sille toiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta. Oli myös hyvin kiinnostavaa tutustua ryhmäläistemme näkökulmiin asioihin. Myöskin ryhmän koostuminen pelkistä miehistä antoi varsin mielenkiintoisen lisäelementin ryhmämme suunnitteluun ja toimintaan. Meistä myös tuntui, että sukupuolen ja sukupuoliroolien merkitys on selkeä, vaikeivat ne mitään erityisiä haasteita ryhmämme toiminnalle tuottaneet. Olimme tietysti itse ryhmänohjaajina

miehiä, mikä osaltaan vaikutti ryhmän vuorovaikutukseen ja ehkä myös helpotti hyvän ja toimivan kontaktin luomisessa ryhmäläisiin.

## Lähteet

### Painetut

Ala-Kauhaluoma, M., Keskitalo, E., Lindqvist, T. & Parpo, A. 2004. Työttömien aktivointi: Kuntouttava työtoiminta -lain sisältö ja vaikuttavuus. Helsinki: Stakes

Airio, I. & Niemelä, M. 2013. Työmarkkinatuen saajien koettu terveys ja toimeentulo. Teoksessa Saari, J. & Niemelä, M. (toim.). Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. 44-61.

Dean, H. 2010. Understanding human need: Social issues, policy and practice. Bristol: Policy.

Ervasti, H. & Saari, J. 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 191-218.

Fook, J. 2016. Social work: A critical approach to practice. Third edition. Los Angeles: SAGE.

Healy, K. 2012. Social work methods and skills: The essential foundations of practice. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Hjerpe, R. 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa Kontula, O. (toim.). Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: Väestöliitto. 210-231.

Huhta, H. 2015. "Pitää pään kasassa työttömyysaikana": Liikunta työttömien nuorten arjessa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura: Nuorisotutkimusverkosto.

Hämäläinen, K. 2013. Aktivointipolitiikan talouspoliittiset tavoitteet, tulokset ja merkitys yhteiskunnassa. Teoksessa Karjalainen, V. & Keskitalo, E. (toim.). Kaikki työuralle!: Työttömien aktiivipolitiikkaa Suomessa. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 173-189.

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

Julkunen, R. 2008. Sosiaalipolitiikan kansalainen: aktivoitu, valtaistettu, vastuutettu, hylätty? Teoksessa Niemi, P. & Kotiranta, T. (toim.). Sosiaalialan normatiivinen perusta. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press. 183-220.

Jokinen, A. & Juhila, K. 2008. Sosiaalityö aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino.

Karjalainen, V. & Keskitalo, E. 2013. Mitä on aktivointi ja aktiivipolitiikka?. Teoksessa Karjalainen, V. & Keskitalo, E. (toim.). Kaikki työuralle!: Työttömien aktiivipolitiikkaa Suomessa. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 7-20.



- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Keskitalo, E. 2013. Tavoitteena aktiivinen kansalaisuus. Teoksessa Karjalainen, V. & Keskitalo, E. (toim.). Kaikki työuralle!: Työttömien aktiivipolitiikkaa Suomessa. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 45-72.
- Kotiranta, T. 2008. Aktivoinnin paradoksit. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001).
- Liukko, E. 2006. Kuntouttavaa sosiaalityötä paikantamassa. Helsinki: SOCCA : Heikki Waris -instituutti.
- Metteri, A. & Haukka-Wacklin, T. 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.). Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Stakes.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.
- Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen: Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro.
- Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 9-32.
- Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin tulevaisuus. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 337-361.
- Saikkumäki, P., Kestilä, L. & Karvonen, S. 2014. Työttömien ja työllisten koettu hyvinvointi toimintavalmiuksien viitekehyksessä. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. &

Muuri, A. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 118-143.

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 243-263.

Tuusa, M. 2005. Kohti kuntouttavaa sosiaalityötä: Aktivointi ja työllistymisen tukeminen sosiaali-työn ammattikäytäntönä kunnissa. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Uusitalo, S. 2011. Tahdonheikkous ja hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 264-287.

Vilén, M. Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

#### Sähköiset

Karjalainen, J. & Karjalainen, V. 2010. Kuntouttava työtoiminta - aktiivista sosiaalipolitiikkaa vai työllisyyspolitiikkaa? Empiirinen tutkimus pääkaupunkiseudulta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 1.5.2018. <http://www.julkari.fi/handle/10024/80039>

Karjalainen, V. & Karjalainen, J. 2011. Kuntouttava työtoiminta kunnissa : Arvioita toiminnan järjestämistavasta ja kehityssuunnasta. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.4.2018. <http://www.julkari.fi/handle/10024/80041>.

Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. 2018. Helsinki: THL. Viitattu 18.4.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja>.

Osallistava sosiaaliturva. Työryhmän loppuraportti 2015. Osallistava sosiaaliturva. Työryhmän loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministerö. Viitattu 1.5.2018. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70345/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3581-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70345/URN_ISBN_978-952-00-3581-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Virtanen, Ari. 2014. Kuntouttava työtoiminta 2013, Kuntakyselyn osaraportti. Helsinki: THL. Viitattu 15.4.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116263/Tr19\\_14.pdf?sequence=4](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116263/Tr19_14.pdf?sequence=4).

Virtanen, Ari. 2017. Kuntouttava työtoiminta 2016, Kuntakyselyn osaraportti. Helsinki: THL. Viitattu 30.3.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135308/Tr33\\_17.pdf?sequence=4](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135308/Tr33_17.pdf?sequence=4).

## Liitteet

Liite 1: Äijäryhmä mainos .....	53
Liite 2: Alkukysely .....	54
Liite 3: Palautelomake .....	55
Liite 4: Lupa opinnäytetyöhön.....	57

Liite 1: Äijäryhmä mainos

## ÄIJÄRYHMÄ

Ryhmä kuntouttavan työtoiminnan miehille.  
Ryhmän teemoina ovat hyvinvointi, harrastukset  
ja rento yhdessäolo.

Toiminnassa voidaan ottaa osallistujien  
Kiinnostuksen kohteet huomioon.

Ryhmä aloittaa torstaina 8.2.2018 klo.10-14  
Vapaudenkatu 23B:n toisessa kerroksessa.

Ryhmäkeroja 6 aina torstaisin.

Ryhmä toteutuu opinnäytetyönä.



Liite 2: Alkukysely

Äijäryhmä

Kuinka koet nykyisen hyvinvointiasi?

Miten haluaisit konkreettisesti parantaa hyvinvointiasi?

Miten äijäryhmän toiminta voisi tukea sinua?

Muita toiveita ryhmän toiminnalle?

### Liite 3: Palautelomake

#### Äijäryhmä Palautelomake

Mikä ryhmän toiminnassa oli onnistunutta?

Koitko itsesi tervetulleeksi ryhmään, viihdytkö ryhmässä?

Mitä vielä kehittäisit tai olisit toivonut ryhmän toimintaan?

Auttoiko ryhmään osallistuminen sinua? Miten?

Koitko hyvinvointiteemojen (liikunta, ruoka, päivärytmi, harrastukset) käsittelyn ryhmässä hyödylliseksi? Miten?

Saitko ryhmästä uusia ideoita tai ajatuksia?

Miten ryhmänohjaajat mielestäsi onnistuivat ryhmän vetämisessä?

Mitä mieltä olit ryhmäpäivien sisällöstä?

Muita ajatuksia tai palautetta ryhmästä?



## Liite 4: Lupa opinnäytetyöhön

<b>Asianumero</b>	D/3044/13.00.00.01/2017
<b>Päätöslaji</b>	Opinnäytetyö
<b>Otsikko</b>	<b>Luvan myöntäminen opinnäytetyöhön: Lahtinen Konsta ja Pohjola Santeri: Äijätyö - Toiminnallinen ryhmä kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaille</b>
<b>Päätöspäätöselustelut</b>	<p>Laurean ammattikorkeakoulun (Hyvinkää) opiskelijoiden toimeksiantona tekemä opinnäytetyö. Opinnäytetyö toteutetaan järjestämällä kuuden viikon ryhmätyöjaksoja kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaille Lahden toimipisteen työtiloissa. Ryhmässä käsitellään hyvinvoinnin ja elämänhallinnan teemoja, ottaen asiakkaiden toiveet ja tavoitteet huomioon. Opinnäytetyön tavoitteena on saada kuntouttavan työtoiminnan miesasiakkaat kiinnostumaan oman hyvinvointinsa parantamisesta sekä tuoda heille mielekästä tekemistä ja sosiaalista tukea.</p> <p>Tutkimuksesta ei aiheudu kuluja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymälle.</p>
<b>Päätös</b>	<p>Päätän myöntää tutkimusluvan toukokuulle 2018 saakka seuraavin ehdoin ja edellytyksin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saadut tiedot ovat salassa pidettäviä ja niitä saa käyttää vain opinnäytesuunnitelmassa määritellyn aiheeseen.</li> <li>- tekijän on on huolehdittava siitä, että työssä muodostuvat yksittäisen henkilön identifioinnin mahdollistavat aineistot säilytetään omina asiakirjoista erillisinä aineistoina ja suojataan asiattomilta pääsiltä sekä manuaalisten että atk-tiedostojen osalta.</li> <li>- jos opinnäytesuunnitelmassa tulee muutoksia, tulee niistä ilmoittaa lupaviranomaiselle ja tarvittaessa hakea uusi lupa</li> <li>- tietosuojasysteemit tutkimuksen tulokset tulee julkistaa siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäistä henkilöä. Tulosten raportoinnissa ja julkaisemisessa on noudatettava tieteen eettisiä ohjeita.</li> <li>- lupa voidaan peruuttaa, jos lupapäätöksen ehtoja rikotaan</li> <li>- lupapäätöksen saajan tulee antaa päätös tiedoksi kaikille osallisille ja valvoa ehtojen täyttymistä.</li> </ul> <p>Luvan saanut on velvollinen toimittamaan valmiin opinnäytetyön sähköisen version Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän tutkimuskoordinaattorille.</p> <p>Tekijänoikeuksista ja omistuksesta on sovittu erikseen toimeksiantosopimuksessa.</p> <p>Tämän luvan myöntämiseen liittyvät tutkimuslupahakemusasiakirjat on tallennettu asianhallintajärjestelmä Twebiin.</p>
<b>Lisätietojen antaja</b>	Tulosityksikköpäällikkö Maarit Laitinen, p. 050 383 6384
<b>Toimivallan peruste</b>	Hallintosääntö § 49
<b>Nähtävänäoloaika</b>	02.01.2018
<b>Nähtävänäolopaikka</b>	Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä/kirjaamo, Keskussairaalankatu 7, 15850 Lahti
<b>Muutoksenhaku</b>	Oikaisuvaatimus
<b>Saaja</b>	Konsta Lahtinen ja Santeri Pohjola
<b>Tiedoksi</b>	Maarit Laitinen, Katri Rantanen, Marjo Soini
<b>Liitteet</b>	1. Lupahakemus ja opinnäytetyön tutkimussuunnitelma
<b>Allekirjoitus</b>	<p>Leila Kankainen</p> <p>Tulosaluejohtaja</p>

